

尚锦文化

人气 靓汤王



春季祛湿调肝



夏季清热消暑



秋季养阴润燥



冬季补气补血

近800个
最正宗的
粤式煲汤



吴洵 李慧君 | 编著



中国纺织出版社

人气

靓汤王



饭前一碗汤，胜过开药方

ISBN 978-7-5064-7791-8



9 787506 477918 >

定价：39.80元

尚锦文化

人气 靓汤王

吴洵 李慧君 · 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人气靓汤王 / 吴洵, 李慧君编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5064-7791-8

I. ①人… II. ①吴… ②李… III. ①汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第163275号

原文书名: 《人气靓汤王》

原作者名: 吴洵, 李慧君编著

© 香港万里机构出版有限公司, 2010

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-4015

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 209千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

四季的滋润

汤水在中国超过五千年历史，对南方人来说，汤水更加不可或缺。正如一位美食家所说：“汤是广东饮食文化的全部底蕴，更是日常生活的幸福源泉。”

汤水是中国人独有的饮食结晶，它的制作往往需要长时间预备、调味、调火候、计算时间、加配料、长时间加热、不时搅动、试温等，每口汤都是心血结晶，传递着关怀与爱心。营养滋养身体、情意滋润心灵，两者结合都体现于汤水之中，在中国人的饮食文化中没有其他食物可以取代它的地位。

当然，汤水的重要性，除了在于心理因素外，也在于能调养身体，增进健康。广东俗语说：“饭前一碗汤，胜过开药方”，又或是“饭前喝汤，苗条又健康”，其实不无道理。

广东人对汤水十分重视，煲汤不仅要色香味俱全，最好还要天天新款、日日不同。然而要煲出美味汤水，汤料如何配合、过程细节如何处理均须留意。为了让读者轻易掌握个中秘诀，我们特别编写了这本《人气靓汤王》，提供近八百个汤谱，包括滚汤、煲汤、炖汤和汤羹的制法。

另一方面，根据中医调理身体的理念，候有一年四季，汤水款式也要跟随时令转变：春天乍暖还寒，要着重祛湿调肝；夏天天气炎热，最好饮用清热消暑的汤水；秋天比较干燥，所以应该特别注意养阴润燥；冬天气候寒冷，是进补的好时机，适量饮用补气补血的汤水，对身体特别有益。有鉴及此，本书请来对中医食疗非常有研究的张群湘博士，把汤水分为：祛湿调肝、清热消暑、养阴润燥、补气补血四类，食疗功效一目了然，读者可以根据个人需要来选择。

如果需要特别进补，可以参考专题部分，我们特别精选了人参、冬虫夏草汤谱，并附上品种介绍、选购要点、储存方法和处理程序，务求做到资料详尽深入，步骤简单易明，希望读者轻轻松松就能掌握煲汤窍门。

祝大家天天煮好食，日日有靓汤。

目录

Contents

14 人参：神奇宝药

19 人参鸡汤

鹿茸高丽参鸡汤

人参鹿茸炖鸡

人参鱼肚鸡肉汤

20 人参黑糯米鸡汤

鲜人参鲍鱼炖乌鸡

鲜人参炖螺头

21 人参鸡丝羹

人参鹿茸炖甲鱼

22 中华瑰宝：冬虫夏草

27 冬虫夏草杜仲猪骨汤

冬虫夏草甲鱼汤

冬虫夏草乳鸽汤

冬虫夏草炖鲍参

28 花旗参冬虫夏草炖乳鸽

冬虫夏草炖白鳝

冬虫夏草雪蛤瘦肉汤

29 冬虫夏草炖牛肉

冬虫夏草炖栗子

30 汤的功效

31 选择材料秘诀

32 四季养生汤水

40 四大汤类

42 饮汤十大守则

44 明火靓汤的秘密



祛湿调肝

老火汤

47 胡萝卜栗子南瓜汤

枸杞百合酸枣仁汤

莲子玉米冬菇汤

48 老黄瓜芦根汤

老黄瓜祛湿汤

绿豆薏米莲藕汤

49 茅根玉米须猪肚汤

杂锦蔬菜瘦身汤

生地白菜猪蹄汤

草菇紫菜药芹汤

50 苹果马蹄黑鱼汤

夏枯草马蹄猪脬汤

苹果海带排骨汤

51 无花果黑鱼汤

苹果南北杏黑鱼汤

黄花红枣煲黑鱼

泥鳅大补汤

雪梨薏米荷叶汤

咸柠檬薏米汤

52 黄花菊花山斑鱼汤

冬瓜煲鲫鱼

芥菜鲫鱼汤

53 茶叶鲫鱼汤

砂仁生姜鲫鱼汤

何首乌鲤鱼汤

崩大碗鲮鱼汤

54 玉米栗子鱼肚汤

木耳海参排骨汤

枸杞瘦肉海参汤

55 白果芋头鱼腩汤

木瓜薏米鱼尾汤

鱼肚玉竹枸杞汤

鱼肚党参排骨汤

56 决明子日月鱼瘦肉汤

萝卜日月鱼汤

瑶柱蒜头田鸡汤

萝卜淡菜排骨汤

57 豆薯淡菜猪蹄汤

莲藕淡菜西施骨汤

鲜鲍鱼淮杞猪骨汤

58 苦瓜黄豆猪蹄汤

豆芽黄花鲫鱼汤

淮山扁豆老鸽瘦肉汤

59 葛花扁豆淡菜瘦肉汤

眉豆节瓜瘦肉汤

红小豆鲤鱼汤

葛根红小豆鲮鱼汤

60 桑寄生鸡蛋汤

老黄瓜扁豆排骨汤

莲藕红豆牛肉汤

61 黑豆莲子鸡汤

苦瓜红豆排骨汤

花生黑豆鸡爪汤

鲫鱼红豆汤

薏米腐竹素汤

绿豆土茯苓老鸭汤

62 白果腐竹黑鱼汤

葛根双豆山斑鱼汤

黑豆节瓜鸡爪汤

- 63 腐竹白果猪肚汤
黑豆防己猪蹄汤
黑豆鲫鱼汤
黑豆芝麻煲塘虱
- 64 黑豆薏米水蛇汤
莲藕黑豆乳鸽汤
菜干排骨汤
鲜荷叶柠檬排骨汤
- 65 土茯苓猪骨汤
鸡骨草煲猪骨
夏枯草菊花猪骨汤
鸡骨草猪胆汤
- 66 清补凉汤
荷叶白果猪肚汤
- 67 薏米冬瓜鸭汤
冬瓜芡实老鸽汤
薏米花生鸡爪汤
薏米蜜枣鸡汤
枸杞南枣乳鸽汤
杜仲枸杞鹌鹑汤
- 68 竹笋鸡爪汤
桑寄生猪蹄汤
茶树菇排骨鸡汤
冬瓜日月鱼鸭汤
- 69 黄花薏米猪蹄汤
薏米丹参猪蹄汤
薏米生姜羊肉汤
益母草红枣猪心汤

炖汤

- 70 淮山枸杞炖甲鱼
银耳红枣炖乳鸽
淮杞炖鹌鹑

- 71 黄花木耳炖甲鱼
川贝炖甲鱼
金华火腿炖甲鱼
黄芪南枣炖甲鱼
- 72 鹿茸枸杞猪腰汤
花旗参石斛炖瘦肉
美白冬瓜炖汤
- 73 红豆陈皮炖鸡腿
天麻鱼头汤
川芎白芷炖鱼头
- 74 圆白菜南瓜洋葱汤
二冬汤
荷叶冬瓜汤

滚汤

- 75 金瓜蔬菜汤
三鲜苦瓜汤
丝瓜薏苡芽菜汤
冬笋鸡丝辣汤
- 76 玫瑰白菜丝瓜瘦肉汤
竹笋冬菇汤
黄花蚬子汤
- 77 番茄土豆榨菜汤
番茄芽菜排骨汤
蒜头枸杞苋菜汤
田鸡枸杞汤
罗勒滚蚬子
豆腐蘑菇汤
- 78 豆腐肉丝汤
田园蔬菜汤
竹笋腌鲜汤
- 79 枸杞草鱼片汤
三鲜鲫鱼汤

- 枸杞鱼头汤
- 80 西兰花蛤贝汤
青木瓜鲫鱼汤
茼蒿米飯鱼汤
海参鸽蛋汤
豌豆猪肚汤
毛豆丝瓜肉片汤
- 81 芥菜鱼头汤
丝瓜猪心虾皮汤
黄鳝粉丝汤
- 82 番茄豆芽素汤
虾米苋菜汤
哈密瓜杂菜虾仁汤
- 83 牛蒡毛豆胡萝卜汤
枸杞肉片汤
夜香花猪心汤
山楂番茄牛肉汤

羹

- 84 胡萝卜冬瓜羹
- 85 粒粒甜玉米羹
白萝卜冬笋羹
鲍鱼菇三宝羹
苹果玉米羹
- 86 素肉羹
紫菜竹荪羹
百合栗子羹
栗子白果羹
- 87 莲子银耳羹
枸杞果羹
三文鱼蛋花羹
- 88 金针菇鸡丝浓羹
番茄鸡肉羹

苹果鸭丝羹

89 碧绿豆腐羹

蜆肉豆腐羹

碗豆肉丸羹

玉米豌豆羹



清熱消暑

老火湯

91 胡萝卜玉米瘦肉汤

冬瓜海带排骨汤

橄榄萝卜瘦肉汤

92 桂圆罗汉果冬瓜汤

清润瓜粒汤

火腿冬瓜猪骨汤

93 甜瓜莲子汤

苦瓜咸菜猪骨汤

苦瓜蚝豉排骨汤

94 老黄瓜猪蹄汤

老黄瓜蜜枣排骨汤

黄花节瓜瘦肉汤

95 甜瓜杏仁瘦肉汤

哈密瓜银耳瘦肉汤

薏米葛根排骨汤

苦瓜黄豆木耳素汤

节瓜百合瘦肉汤

节瓜栗子冬菇汤

96 咸鱼头萝卜汤

野葛菜黑鱼汤

苦瓜牛鞭鱼汤

97 萝卜牛鞭鱼汤

苦瓜草菇鲫鱼汤

葛根蚝豉陈皮汤

淡菜冬瓜陈皮鸭汤

鲜鲍鱼猪横脷汤

节瓜瑶柱汤

98 西洋菜蜜枣煲黑鱼

鱼唇鲍片节瓜汤

冬瓜草鱼汤

99 冬瓜红豆黑鱼汤

冬瓜螺头猪腩汤

螺头冬瓜薏米汤

节瓜章鱼花生汤

绿豆豆薯瘦肉汤

冬瓜绿豆老鸭汤

100 莲藕绿豆生地汤

101 螺头冬瓜鸡汤

红绿豆花生猪蹄汤

冬瓜绿豆保健汤

102 海带海藻绿豆汤

丝瓜绿豆汤

杨桃眉豆瘦肉汤

首乌黑豆牛肉汤

103 西瓜绿豆鹌鹑汤

苦瓜黄豆牛鞭鱼汤

胡萝卜黄豆海带汤

104 红小豆葛根猪舌汤

山楂三豆素汤

大鱼头豆腐汤

苋菜豆腐鱼头汤

105 咸鱼头豆腐汤

咸鱼头菜干汤

豆腐菜干黑鱼汤

腐竹莲子猪肚汤

106 荷叶莲子猪骨汤

鸡骨草瘦肉汤

莲子瑶柱瘦肉汤

107 生地槐花猪骨汤

火腿冬瓜汤

黄花红枣陈皮鸭汤

108 罗汉果西洋菜鸭腩汤

老黄瓜鸭汤

花旗参冬瓜老鸭汤

西瓜皮陈皮鸭汤

炖湯

109 上汤瑶柱炖菜胆

110 银耳炖西洋菜

黄豆苦瓜炖排骨

灵芝炖乳鸽

银耳桂圆乳鸽汤

滾湯

111 南瓜杂锦汤

南瓜娃娃菜汤

雪菜冬菇汤

112 紫菜丝瓜玉米汤

西瓜皮排骨汤

扁尖冬瓜番茄汤

榨菜冬瓜肉片汤

四菇鲜汤

海带蘑菇藕片汤

113 丝瓜草菇肉片汤

药芹丝瓜瘦肉汤

番茄冬瓜汤

白菜冬瓜汤

114 三丝番茄汤

红椒番茄汤

番茄土豆菜花汤

- 115 海鲜面豉汤
菠菜肉丸汤
笋香味噌汤
- 116 节瓜淡菜肉片汤
茼蒿草鱼片汤
紫菜粉丝汤
双冬蚬子汤
菠菜粉丝汤
苦瓜蚬子汤
- 117 萝卜牛蒡蚬肉汤
冬瓜胎贝汤
淡菜滚节瓜
- 118 海鲜冬瓜汤
雪菜黄花鱼汤
鱿鱼须冬瓜汤
茶瓜草鱼片汤
- 119 墨鱼丸菠菜汤
石九公白菜汤
紫菜虾丸汤
- 120 节瓜咸蛋粉丝汤
冬瓜咸蛋肉丸汤
蚬肉丝瓜肉片汤
- 121 紫菜虾皮蛋花汤
番茄榨菜蚬子汤
丝瓜梭子蟹汤
木耳菜心鸡蛋汤
酸辣蛋花汤
花蟹生地冬瓜汤
- 122 百合冬瓜鸡蛋汤
黄金蛋包汤
丝瓜虾仁鸭蛋汤
菠菜鸡蛋汤
香蟹皮蛋鱼片汤
海带蛋花肉碎汤

- 123 金银蛋西兰花汤
番茄洋葱虾皮汤
冬瓜虾米蚬子汤
- 124 鹌鹑蛋肉丸汤
酥肉玉米蓉汤
苦瓜黄豆排骨汤
南瓜番茄红腰豆汤
- 125 菠萝鸡肉汤
- 126 鱼片虾仁豆腐汤
青蟹豆腐汤
鲜蚝豆腐汤
冬瓜玉子粉丝汤
- 127 白菜仔鸡汤
灵芝菇肉蓉汤
鸭肉粉丝汤
黄瓜鸭架汤
- 羹**
.....
- 128 胡萝卜翠玉瓜羹
玉米银耳冬蓉羹
鳊鱼羹
冬瓜香蟹肉羹
- 129 雪梨银耳羹
火腿蟹肉羹
瑶柱竹荪蟹肉羹
- 130 水云香菱豆腐羹
丝瓜豆腐羹
鲫鱼笋菇豆腐羹
- 131 红烧鳊鱼羹
鲍鱼四宝羹
三宝节瓜蟹蓉羹
- 132 马蹄桂花羹
鱼蓉薏米冬蓉羹

桂花莲子羹
桂圆莲子羹
苦瓜蟹肉羹
白菜翠玉羹

- 133 瑶柱玉米羹
杏仁苹果羹
百合双耳蛋花羹
莲子玉米瘦肉羹
茼蒿豆腐羹
金针菇腐竹羹
- 134 酸辣鱼片豆腐羹
草菇豆腐羹
双冬肉丝豆腐羹



养阴润燥

老火汤

- 136 白萝卜薄荷汤
胡萝卜玉米椰子汤
冬瓜双果核桃汤
- 137 木瓜红薯黄豆汤
木瓜无花果杏仁汤
节瓜瑶柱排骨汤
- 138 番茄土豆牛肉汤
菜干罗汉果瘦肉汤
金银菜杏仁猪肺汤
- 139 雪梨莲藕马蹄生地汤
莲藕银耳汤
葛根玉米鹌鹑汤
- 140 雪梨玉米鸡汤
番茄土豆排骨汤
白菜鸡汤

大白菜老鸭汤

白菜蜜枣牛腩汤

罗汉果西洋菜猪蹄汤

141 鲜百合雪梨马蹄汤

龙胆叶蜜枣瘦肉汤

葛根猪肉汤

142 霸王花蜜枣瘦肉汤

苹果海底椰瘦肉汤

苹果雪梨无花果汤

海底椰无花果瘦肉汤

银耳雪梨猪肚汤

苹果雪梨玉米汤

143 木瓜鱼腩汤

栗子银耳鲫鱼汤

沙参玉竹鱼尾汤

144 苹果南北杏猪腩汤

无花果杨桃瘦肉汤

百合栗子排骨汤

145 红菜头番茄苹果汤

木耳苹果汤

木瓜薏米玉竹汤

雪梨南北杏瘦肉汤

146 雪梨无花果瘦肉汤

番石榴瘦肉汤

沙参玉竹鲫鱼汤

玉竹无花果鲫鱼汤

147 海底椰木瓜鲫鱼汤

无花果花旗参黑鱼汤

花生木瓜鱼尾汤

148 南瓜鲫鱼汤

银耳川贝煲黑鱼

木瓜杏仁鱼尾汤

苹果玉竹鱼头汤

鱼肚鸡汤

竹荪鱼肚玉米汤

149 雪梨银耳响螺瘦肉汤

花生木瓜章鱼猪蹄汤

响螺淮杞鸡爪汤

150 木瓜螺头鸡爪汤

墨鱼节瓜猪蹄汤

螺头无花果白菜汤

甜瓜螺头鸡汤

墨鱼木瓜鸭汤

花生墨鱼鸡汤

151 海蜇胡萝卜马蹄汤

雪梨南杏海蜇汤

猴头菇鲍鱼鸡汤

152 蚝豉银耳瘦肉汤

鲍鱼煲鸡

鲍鱼冬菇瑶柱鸡汤

甜瓜瑶柱瘦肉汤

153 金银菜蚝豉猪蹄汤

龙胆叶百合鹌鹑汤

银耳莲子百合鹌鹑汤

154 双椰响螺鸭汤

蜆肉土豆排骨汤

萝卜章鱼汤

155 七宝鸡汤

草菇豆腐猪骨汤

参果瘦肉汤

156 莲子绿豆老鸽汤

百合蜜枣猪肉汤

南北杏陈皮瘦肉汤

冬菇海参汤

椰子黄豆牛腩汤

罗汉果贵妃骨汤

157 瑶柱鱼肚汤

玉竹瘦肉汤

玉竹沙参银耳煲瘦肉

158 霸王花南杏猪肺汤

首乌党参乌鸡汤

白果猪肺汤

159 霸王花猪横脷汤

海底椰猪胆汤

酸菜支竹猪肚汤

160 玉竹无花果猪肺汤

沙参淮山牛腩汤

党参红枣牛腩汤

银耳枸杞乌鸡汤

参须雪梨乌鸡汤

芦荟猪蹄汤

161 甜瓜螺肉乌鸡汤

银耳椰子鸡汤

海底椰椰子鸡汤

162 蒜头鸡爪汤

鲜莲子百合鸡爪汤

栗子核桃鸡爪汤

鲜奶椰蓉鸡汤

木瓜红枣鸡爪汤

黑枣淮山鸡爪汤

163 椰子银耳煲老鸡

莲子百合鸡汤

糯米酿藕鸡爪汤

164 银耳鸭肚汤

酸菜鸭汤

莲子芡实鹌鹑汤

165 银耳玉竹红枣鸡汤

雪蛤莲子红枣鸡汤

菜干北杏鸭肚汤

166 椰汁鲜鸡汤

银耳无花果鹌鹑汤

灵芝陈皮老鸭汤

苹果灵芝老鸭汤
花旗参桂圆鸡汤
沙参百合鸭汤

炖汤

- 167 川贝百合炖雪梨
无花果炖瘦肉
鲜莲银耳汤
- 168 双耳汤
龙脷叶椰子炖螺头
香茅雪梨汤
人参果银耳炖芦荟
无花果西洋菜猪腩汤
南北杏炖木瓜
- 169 燕窝银耳汤
鱼肚炖螺头
花旗参玉竹炖螺头
- 170 鲜奶鱼肚炖燕窝
鱼肚鲍鱼炖鸭
椰子鸡盅
- 171 青榄枇杷叶炖海蜷
原只椰子炖鸡
冬虫夏草炖鸡
- 172 南北杏燕窝汤
木瓜炖鱼肚
花旗参百合炖乳鸽
百合淮山炖白鳝
百合瑶柱瘦肉汤
沙参玉竹炖甲鱼
- 173 青萝卜雪梨炖瘦肉
- 174 海底椰雪梨炖乌鸡
椰子银耳炖鹌鹑
炖柠檬鸭

椰青炖乳鸽

- 175 党参黄芪炖鸡
木瓜雪蛤炖乌鸡
燕窝炖双鸭
- 176 南北杏川贝炖鹌鹑
花旗参双雪瘦肉汤
花旗参上汤炖燕窝
海底椰参贝瘦肉汤

滚汤

- 177 酸菜蚝仔汤
榨菜粉丝汤
粤式酸辣汤
海参清汤
- 178 椰香南瓜汤
梅子海参汤
鸡丝海参汤
- 179 番茄圆白菜牛肉汤
香辣番茄浓汤
蘑菇鲍鱼汤
茶树菇海鲜清汤
无花果红薯苦瓜汤
佛手瓜鲫鱼汤
- 180 番茄南瓜滚鱼汤
番茄黄花鱼汤
芋头虾肉汤
- 181 翠玉瓜鸡蛋汤
番茄腐皮鸡蛋汤
桂圆莲子鸡蛋汤
银耳鸡蛋竹荪汤
- 182 百合菊花蛋花汤
番茄豆腐牛肉汤
香芒蛋花汤

- 183 番茄紫菜蛋花汤
番茄菠菜皮蛋汤
豆腐冬菇白菜汤
白瓜咸蛋汤
牛肉蛋花汤
竹笋五花腩肉汤
- 184 椰奶草菇鸡汤
- 185 柠檬洋葱鸡汤
丝瓜滑牛汤
酸菜牛肉汤
银耳藕片羊肉汤

羹

- 186 玉米番茄羹
芙蓉嫩鱼羹
烩黄花鱼羹
- 187 竹荪蟹柳羹
蜆肉豆腐羹
赛螃蟹素羹
- 188 七彩菠萝羹
百合花旗参银耳羹
银耳番茄羹
酒酿冬笋羹
- 189 南瓜芦荟柠檬羹
鲜百合芦笋羹
南瓜土豆瘦肉羹
翠玉豆腐羹
- 190 榨菜蚝仔羹
银耳瘦肉羹
燕窝鸡蓉羹
蛋清玉米羹
- 191 蟹黄豆腐羹
火腿火鸭豆腐羹

番茄牛肉羹

192 西湖银鱼羹

鱼片冬菇羹

雪花鱼羹



补气补血

老火汤

194 胡萝卜椰子鸡汤

南瓜排骨汤

花生南瓜排骨汤

195 萝卜莲子猪舌汤

白萝卜牛百叶汤

萝卜陈脆汤

木瓜木耳瘦肉汤

196 佛手瓜墨鱼排骨汤

佛手瓜贵妃骨汤

金银百合南瓜排骨汤

197 莲藕红枣猪骨汤

花生木瓜排骨汤

莲藕猪蹄汤

198 栗子莲藕粉肠汤

番茄洋葱羊骨汤

灵芝蜜枣瘦肉汤

芡实莲藕猪骨汤

罗汉果菜干枇杷汤

竹荪莲藕冬菇汤

199 中式罗宋汤

玉米冬菇排骨汤

杂菜猪骨汤

200 芥菜排骨汤

桂圆核桃瘦肉汤

木耳山楂瘦肉汤

冬菇猪展汤

201 葛根芋头菜干汤

栗子百合猪蹄汤

冬菇雪耳煲猪横膈

202 山楂麦芽荷叶汤

黄花草木耳汤

南枣核桃花生汤

洋葱鸡汤

花生芝麻核桃猪骨汤

枸杞桂圆黑鱼汤

203 黄耳冬菇椰子汤

栗子南杏煲鸡

竹笋排骨汤

204 泥鳅芋头汤

陈皮鲫鱼汤

淮山芡实牛鳊鱼汤

205 胡萝卜丹参山斑鱼汤

淮山党参山斑鱼汤

生地桂圆山斑鱼汤

206 糯米红枣煲鲫鱼

灵芝瘦肉鲫鱼汤

当归黄芪鲤鱼汤

木瓜牛鳊鱼汤

太子参玉米鲫鱼汤

芥菜牛鳊鱼汤

207 红枣黄芪煲塘虱

萝卜蚝豉汤

当归党参黄鳝汤

208 淮山鸡内金黄鳝汤

党参田鸡汤

花生章鱼排骨汤

鲍片猪肉汤

209 蒜香田鸡汤

芡实鱼头汤

当归天麻鱼头汤

210 花生大鱼头汤

花生红枣鲜鱼头汤

太子参鱼尾汤

章鱼萝卜煲鲮鱼骨

211 猴头菇萝卜鲮鱼骨汤

鲮鱼枸杞瘦肉汤

淡菜南瓜汤

212 蚝豉猪骨汤

木瓜墨鱼排骨汤

竹荪鲍鱼鸡爪汤

田七黄花响螺汤

黄芪当归响螺汤

响螺头淮山鸡爪汤

213 海带丝鸡汤

鸭脆栗子响螺汤

海蜇蚝豉汤

莲藕墨鱼猪蹄汤

214 鱼肚海螺鸡汤

党参生蚝瘦肉汤

蚝豉老鸭汤

215 海带酥鸭汤

海带鸡腿汤

营养鸡汤

216 瑶柱鸡汤

胡萝卜蚕豆雪菜汤

红枣山楂瘦肉汤

木耳红枣瘦肉汤

217 芡实扁豆老鸭汤

党参排骨汤

洋参淮实排骨汤

218 莲子芡实猪尾汤

花生冬菇排骨汤

黑芝麻猪蹄汤

田七桂圆猪骨汤

党参双冬猪腰汤

花生鸡爪猪尾汤

219 花生鸡爪排骨汤

海带猪横膈排骨汤

芡实瑶柱猪粉肠汤

220 海参木耳汤

黄豆杂菜鸡汤

冬菇花生黑豆汤

221 花生猪尾汤

党参红枣鸡汤

胡椒猪肚汤

222 北芪桂圆老鸡汤

玉竹牛肉汤

鹿茸鸡汤

莲子猪肚汤

乌发牛肉汤

土豆牛肉汤

223 杂菌鸡汤

桂圆红枣牛肉汤

猪肚双枣汤

芡实猪肚汤

224 淮山桂圆牛腰汤

党参北芪牛腰汤

红枣牛腰汤

225 黑糯米煲牛腰

枸杞老姜羊肉汤

当归参芪羊肉汤

补血强筋鸡爪汤

226 核桃芝麻鸡爪汤

青木瓜花生鸡爪汤

栗子茶树菇鸡爪汤

227 花旗参枸杞乌鸡汤

栗子乌鸡汤

花旗参乌鸡汤

228 补血乌鸡汤

冬菇红枣鸡汤

栗子老鸭汤

花旗参鹌鹑汤

玉米马蹄鹌鹑汤

淮山莲子煲鹌鹑

229 木耳枸杞田七鸡汤

桂圆田七老鸡汤

参须鸡汤

230 枸杞乌鸡汤

冬菇银耳鸡汤

黄花草云耳鸡汤

水晶梨松茸鸡汤

炖汤

231 南瓜牛肉汤

红枣桂圆当归炖素汤

猴头菇瑶柱炖螺头

232 荔枝干瘦肉汤

白菜冬菇汤

红枣冬菇汤

枸杞桂圆炖排骨

双菇炖当归

胡萝卜红枣汤

233 佛跳墙

象拔蚌冬菇鸡汤

阿胶淮杞炖甲鱼

234 红枣炖鲫鱼汤

双参炖白鲢

田七炖鱼肚

红枣生姜鱼头汤

235 黑豆花生炖白鳝

扁豆薏米炖鸡爪

燕窝红枣鸡丝汤

236 猴头菇参芪炖鸡

鹿茸阿胶炖鸡

花旗参炖乌鸡

北芪乌鸡汤

237 田七党参炖乌鸡

核桃炖鲤鱼

鸡炖翅

238 黄精枸杞炖鸡

田七红枣炖鸡

白果莲子炖鸡

当归炖鸡

239 花旗参炖鸡

冬菇炖鸡

黄芪姜葱炖鸡

炖陈皮鸭

240 冬菜炖鸭

药膳鸭

黄芪枸杞炖乳鸽

冬菇炖老鸽汤

滚汤

241 甜椒南瓜汤

南瓜浓汤

南瓜海带汤

242 菠菜猪血汤

玉米杂锦菜汤

豆苗鸡肉丸汤

菠菜土豆汤

243 金银草菇白果汤

罗汉果柿饼瘦肉汤

云耳丝瓜肉片汤

244 韭菜肉片汤

姜片青蒜肉片汤

芥菜肉片汤

芥菜红薯姜汤

245 圆白菜火腿鸡丝汤

辣味榨菜肉丝汤

辣味五香牛肉汤

246 黄花肉丝汤

黄花木耳肉片汤

南瓜田鸡汤

竹荪鸽蛋汤

红薯叶咸蛋肉片汤

番茄蘑菇鸡肉汤

247 生蚝清汤

生菜生蚝汤

韭菜墨鱼汤

248 韭菜木耳羊肉汤

番茄贻贝汤

冬菇鱿鱼汤

黄芪淮山鲜虾汤

249 虾仁三鲜汤

海鲜汤

珍珠鸡肉丸汤

250 香辣蛭子汤

酸菜鱿鱼汤

龙眼肉鸡片汤

黄花鱼片汤

酸菜猪血汤

生姜酸菜墨鱼丸汤

羹

251 南瓜百合羹

玉米鱼肚羹

韭黄豆腐羹

252 西湖牛肉羹

海参百宝羹

虾仁番茄豆腐羹

253 雪菜珍珠羹

太极素菜羹

芙蓉紫菜虾仁羹

陈醋鱿鱼羹

254 海皇羹

竹荪海皇羹

鸡蓉鱼肚羹

255 蛋白豌豆牛肉羹

瑶柱子姜牛柳羹

火腿蘑菇鸡蓉羹

胡萝卜鸭丝羹

核桃豆腐羹

瑶柱蛋白肉丝羹

256 南瓜玉米羹

葱香土豆羹

翡翠羹

桂圆竹荪银耳羹


翡翠瑶柱羹

西兰花瑶柱羹



- 1 **白 锅** 详见第49页
- 2 **茶 瓜** 把白瓜用醋、糖等调味料腌制而成，味道甜而带酸，可佐膳放汤
- 3 **柴鱼片** 鲣鱼干刨成薄片，因像木柴所以叫柴鱼片，常用于日本料理
- 4 **淡 菜** 详见第57页
- 5 **贵妃骨** 详见第196页
- 6 **海底椰** 详见第161页
- 7 **红菜头** 即根甜菜，是甜菜种的一个变种
- 8 **鸡蛋花** 即缙梔子、蛋黄花
- 9 **鸡内金** 详见第208页
- 10 **老黄瓜** 详见第94页
- 11 **龙脷叶** 详见第141页
- 12 **螺 头** 用小竹签挑出螺肉，取螺头部分，去尾端
- 13 **马友鱼** 福建人称为午鱼，湛江徐闻的一种特产海水鱼
- 14 **枕头肉** 猪的后肩至腰部的肉，叉烧就是这类肉，肥瘦相间，肉质嫩滑，宜炸、炒、剁、蒸
- 15 **日月鱼** 详见第56页
- 16 **山斑鱼** 又称七星鱼、山花鱼等，详见第205页
- 17 **生 油** 可以生吃的油，比如香油、橄榄油等
- 18 **梭罗鱼** 即猫鱼，广东一代俗称梭罗鱼
- 19 **田 鸡** 鹧鸪、鹌鹑、野鸭，均指人工养殖的
- 20 **夜香花** 就是夜来香的花。通常叫夜来香的有两种植物，花能作蔬食的这种是藤本，在珠三角一带称“夜香花”，它不但具有幽兰芳香、口感好，而且 有清热明目的药疗效用；另一种是木质直立灌木，它的花有毒，不可食
- 21 **野葛菜** 一种不可人工种植的野菜，又名塘葛菜、江剪刀草、野油菜、焊菜
- 22 **猪横脷** 详见第201页
- 23 **猪 脷** 猪小腿肉
- 24 **猪 踭** 详见第49页

人 参 ： 神奇 宝 药



近年“韩风”大盛，频出不穷的韩剧，不仅带旺了韩国旅游业，连高丽参产品也大受欢迎。不过，大家又对高丽参和它所属的人参家族有多少认识？以下不妨来个小测试，看看大家对它们的了解程度。

人参分几种？

说起人参，大家可能都只会想起野生人参，但原来在它的大家族中，还有许多极具保健功效的成员：除了上面提及的高丽参外，比较常见的有吉林参和花旗参。

人参功效

人参种类繁多，可是同样含有多种有益成分，例如：蛋白质、氨基酸、有机酸类、生物碱类等。从中医角度而言，人参有大补元气、安神增智的功效，可以改善气急喘促、健忘、眩晕、头痛等症状。

不过，并非所有人都适合食用人参。因为野生人参、高丽参等都比较温热，体质燥热的人，绝对不适合在夏季食用。唯独是有清热作用的花旗参，特别适合睡眠不足、心烦气躁的人士。另外，狂躁症、思觉失调、严重失眠、准备进行器官移植、高血压人士都不适宜服用人参，否则可能令情况恶化。

高丽参

产地：朝鲜、韩国

高丽参属性偏热，有振阳的功效，特别适用于气弱阳虚人士。上等高丽参的特征包括：参身坚实、身重、呈方柱形；主根部分呈深红褐色或黄褐色，尾部淡红褐色而略呈透明。





吉林参

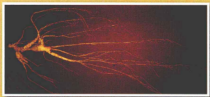
产地：中国

吉林参，顾名思义，主要产自中国东北吉林省。由于种植面广泛，所以质量也比较参差。选择吉林参以无破损、无细脚、参身呈圆柱形而质地结实、表面为棕红色或浅棕色、气味香浓者为上品。

野生人参

产地：俄罗斯、北韩

野生人参是人参中的极品。由于产量少，所以价格较昂贵。野生人参多产自中国长白山山脉及小兴安岭、俄罗斯海参崴等地，其中以长白山出品最为珍贵。购买野生人参时，应留意：参身干燥、无疤痕；主根粗短、横纹深而细密；须根长而柔韧、颜色玉白的，就是人参中的极品。



花旗参

产地：美国、加拿大

花旗参主要产于美国及加拿大，所以又叫洋参或西洋参，有补气养阴、清热生津的功效。花旗参以野生为佳，而且应该选择横纹细密、芦头长、参横切面较白、参粒较大的。

人参处理

原枝放在冰箱内，一般可存放半年以上。

已切片的人参则需要用玻璃瓶或保鲜袋包好，再置于冰箱冷藏。

未开罐的高丽参，只要放在阴凉位置，一般可以在室温中保存五年以上。

如果要人参切片，可先洗净人参，再蒸软，然后趁热用利刀以四十五度角斜向切片，即可用来烹调美食。当然，也可以在购买人参时请卖家代劳，把人参切片。



超人气之选
美国花旗参



人参鸡汤

功效

健脾和胃，益气养血

材料

鲜白参1枝，糯米60克，薏米20克，葱1根，红枣（去核）20克，嫩光鸡1只，水适量

调味料：盐1茶匙

做法

1. 嫩光鸡洗净，氽水，过凉水，沥干；鲜白参一半切片，备用；葱洗净，切片。
2. 糯米、薏米浸透，沥干，与人参片同放碗中，加调味料拌匀，塞进鸡肚内，用针线封口。
3. 将鸡转放煲中，注入滚水，盖过鸡面，加入红枣、余下的鲜白参，武火煮滚，改用中火煲半小时，加盖煮约2小时后，下盐调味，撒上葱片。

鹿茸高丽参鸡汤

功效

补肾阳，益气血，强筋骨

材料

鹿茸10克，高丽参15克，光鸡450克，红枣（去核）10粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鹿茸、高丽参以温水略洗；红枣洗净。
2. 光鸡洗净，放入滚水5分钟，取出以清水冲净。
3. 将材料放入煲中，加水后以武火煲至滚，文火煲3小时，下盐调味即可。

Tip

火热盛者不宜饮。

人参鹿茸炖鸡

功效

健脾益气，补肾壮阳

材料

人参10克，鹿茸4克，鸡肉100克，沸水适量，盐适量

做法

1. 鸡肉洗净，去皮，切粒，氽水。
2. 鹿茸、人参洗净，切片。
3. 材料放入炖盅内，加沸水适量，加盖，文火炖3小时，下盐调味。

Tip

鹿茸有补肾壮阳、益精髓、壮筋骨的功效。

人参鱼肚鸡肉汤

功效

滋补肝肾，健脾益气

材料

人参1枝，鱼肚100克，鸡肉500克，葱姜、沸水、盐各适量

做法

1. 鱼肚用姜葱氽水，洗净，切块。
2. 鸡肉去皮及骨，洗净切丝；人参切片。
3. 将人参、鱼肚、鸡肉放入炖盅内，加沸水，炖盅加盖，文火炖3小时，下盐调味。

人参 黑糯米鸡汤

功效

健脾和胃，益气养血

材料

鲜人参3枝，黑糯米150克，瘦光鸡1只，红枣（去核）5粒，大蒜3粒，水适量，盐适量

做法

1. 鸡洗净，焯水；鲜人参洗刷干净。
2. 黑糯米浸水；红枣洗净。
3. 汤煲中放入水，用武火煲滚，加入材料，改文火煲3小时，下盐调味即可。

Tips

人参为补气药，可大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神定志等。鲜人参虽为人工栽培的产品，但也有类似补益效果。

鲜人参鲍鱼炖乌鸡

功效

补益肝肾，益气滋阴

材料

鲜人参2枝，鲜鲍鱼3只，乌骨鸡（光鸡）1只，瘦肉40克，红枣（去核）10克，枸杞子1汤匙，姜3片，酒适量，沸水适量，盐适量

做法

1. 乌骨鸡洗净，焯水，洗净；瘦肉切大块，焯水，洗净。
2. 鲜鲍鱼洗净，用牙刷刷净表面，洗净。
3. 所有材料（盐除外）放入炖盅内，炖3小时，下盐调味。

鲜人参炖螺头

功效

滋阴补肾，益气生津

材料

鲜人参1枝，螺头200克，瘦肉300克，金华火腿20克，姜2片，陈皮1片，沸水适量，盐适量

做法

1. 螺头用粗盐擦洗干净，焯水，过凉水；瘦肉焯水，洗净。
2. 人参、金华火腿、姜洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 将所有材料放入炖盅，加盖，以武火炖30分钟，文火再炖3小时，下盐调味。

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。



人參雞絲羹

功效

补中益气，宽中和胃

材料

人參15克，鸡丝200克，姜蓉、葱蓉各1汤匙，上汤500毫升，油适量

调味料：盐、米酒各半茶匙，胡椒粉少许

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 人參和鸡丝洗净，切成小粒，泡水。
2. 烧热油锅，加入葱蓉、姜蓉，放入鸡丝、米酒炒香，加入上汤、人參，下盐、胡椒粉调味，勾芡即可。

人參鹿茸炖甲鱼

功效

滋补肝肾，益气壮阳

材料

鹿茸、人參、枸杞子各20克，甲鱼2只，姜3片，水适量，盐适量

做法

1. 甲鱼治净，斩块，用姜水水，洗净。
2. 鹿茸、人參、枸杞子洗净。
3. 甲鱼块下锅略炒，加清水煮滚后，倒入炖盅内，放入鹿茸、人參、枸杞子，上盖，以文火炖3小时，下盐调味即可。

贴士

脾胃虚弱者不宜多饮，火热盛者不宜食。

中华瑰宝：

冬虫夏草

曾经听过一个常识问题：究竟冬虫夏草是虫还是草？

其实只要看过冬虫夏草的外形，就会明白为何会有以上的疑问：这种药材主要部分就像枯干的幼虫，可是又连着一根深褐色、像是植物分枝的东西，叫人难以分辨它的身份。

以下，让我们一起揭开冬虫夏草的神秘面纱，好好认识它的成分、功效及处理技巧，不用再被这个常识问题难到。



冬虫夏草是虫又是草？！

认识冬虫夏草，首先要弄清楚它的性质：原来它本身是蝙蝠蛾科昆虫的幼虫，后来被虫草菌寄生，逐渐交织并形成菌丝体，继而从昆虫的头部窜出，形成子座，最后僵化而成的复合体。简单来说，它是虫和草结合而成的新食材。



虫草 ≠ 冬虫夏草

冬虫夏草主要分布在青海和西藏，当中又分为产于藏民居住区的“藏草”，以及产于非藏民居住区、质量较次的“川草”。

一般来说，冬虫夏草按功效和珍贵程度分为：极品、贡品、双选、顶级、王级、特选、选装、小选等不同级数。当中以虫体表面呈深黄色至黄棕色、有环纹20~30条、有足8对、近头部环纹较细、断面平坦而呈乳白色；子座细长呈圆柱形、表面深棕色至棕褐色、有细小纵横纹的最有价值。

冬虫夏草鉴别秘技

冬虫夏草近年来供应不稳，因此有不少奸商以不法手段牟利，其中较常见的是以虫草鱼目混珠。大部分人都以为“虫草”是“冬虫夏草”的简称，其实两者大有分别！虫草虽然也是真菌寄生昆虫的产物，外观类似冬虫夏草，但价值、功效都大有不同。因此，在选购冬虫夏草时，应该留意以下几点。

气味

冬虫夏草带有草菇气味及微腥，而膺品通常不带腥味。

颜色

真正的冬虫夏草，“虫”的部分呈深黄或黄棕色，“草”的部分则呈现枯树枝的颜色，而断面则呈乳白色。至于膺品多呈黄绿色、棕褐色或棕红色，断面颜色也显得较黄。



外形

膺品通常比真正的冬虫夏草粗大，而且呈棱形或长棱形，略弯曲。



冬虫夏草功效

处理技巧

由于冬虫夏草含丰富蛋白质和糖类，在夏季很容易发霉、被虫蛀。因此，在购买冬虫夏草之后，应用保鲜袋密封，再置于冰箱中冷藏。如果想保存更长时间，更要定期取出烘、晒。

另外，由于不法商人往往会在冬虫夏草表面添加杂质，以求增加重量。所以在烹调之前，最好先用温水浸泡两分钟，然后用新牙刷轻刷表面，再以清水冲洗三次，这样

就能有效清除杂质，吃得安心又健康。



冬虫夏草营养丰富，有粗蛋白、粗纤维、碳水化合物、氨基酸等有益成分，有助于防治哮喘、降低胆固醇，降低血压、改善心律失常、抗癌、防治慢性肾炎和肾功能衰竭。从中医角度而言，冬虫夏草与人参、鹿茸并称为中国三大补品。其性味甘、平，入肺肾经，有益肺益肾、止咳嗽、补虚损、益精气的功效。

不过，和人参一样，体质燥热的人士不宜食用冬虫夏草，又或者在食用之前，先请教中医师，调配适合自己的分量。

超人气之选
野生冬虫夏草





冬虫夏草 杜仲猪骨汤

功效

健脾益气，补益肝肾

材料

淮山40克，枸杞子20克，冬虫夏草8条，杜仲20克，红枣（去核）10粒，猪骨600克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 淮山洗净，浸透，切块。
2. 枸杞子、冬虫夏草、杜仲、红枣分别洗净。
3. 猪骨洗净，汆水5分钟，再冲净。
4. 将材料放入煲中，加水后以武火煮至滚，改文火煲2小时，下盐调味即可食用。

Tips

杜仲可以补肝肾、强筋骨、降血压。此汤属于大补元气的汤水。

冬虫夏草甲鱼汤

功效

滋补肝肾，益肺生津

材料

花旗参12克，冬虫夏草6条，甲鱼500克，姜3片，沸水适量，盐适量

做法

1. 甲鱼去内脏，汆水，洗净，斩块。
2. 花旗参、冬虫夏草分别洗净。
3. 将冬虫夏草、甲鱼及姜片放入炖盅，注入沸水，加盖，炖2小时，再下花旗参炖半小时，下盐调味即可。

冬虫夏草乳鸽汤

功效

补肝肾，益气血，养毛发，润皮肤

材料

冬虫夏草8条，鱼肚40克，乳鸽1只，姜2片，酒适量，沸水适量，盐适量

做法

1. 冬虫夏草洗净；鱼肚浸发后洗净，剪丝。
2. 乳鸽去内脏，汆水，洗净。
3. 将所有材料（除盐外）放入盅内，盖好，以文火炖3小时，下盐调味。

冬虫夏草炖鲍参

功效

滋补肝肾，健脾益肺

材料

冬虫夏草6条，鲍鱼20克，海参40克，桂圆肉10粒，上汤375毫升，米酒2茶匙，盐适量

做法

1. 冬虫夏草用温水浸泡后洗净，备用。
2. 鲍鱼、海参用温水浸透洗净，切成长条。
3. 将处理好的材料加入炖盅，加上汤、桂圆肉，炖盅加盖，用中火炖1小时，再用文火炖2小时，加盐即可。

花旗参冬虫夏草 炖乳鸽

功效

补益肝肾、益气养血、养发生津

材料

花旗参片8克，冬虫夏草8条，乳鸽1只，枸杞子1汤匙，姜蓉半汤匙，上汤1000毫升，盐适量

做法

1. 乳鸽切为两半，洗净，氽水。
2. 花旗参片、冬虫夏草、枸杞子分别洗净备用。
3. 炖盅注入上汤，加入材料，加盖，以中火炖2小时，下盐调味即可。

冬虫夏草炖白鳝

功效

补益肝肾，润肺养颜。

材料

胡萝卜100克，冬虫夏草6条，白鳝300克，马蹄40克，姜2片，沸水375毫升，盐适量

做法

1. 白鳝洗净后切成中段。
2. 胡萝卜削皮，洗净，切块；马蹄削皮，洗净；冬虫夏草用温水洗净。
3. 将处理好的材料放进炖盅，加水，把炖盅盖紧，用中火炖2.5小时，加入适量盐即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

冬虫夏草雪蛤瘦肉汤

功效

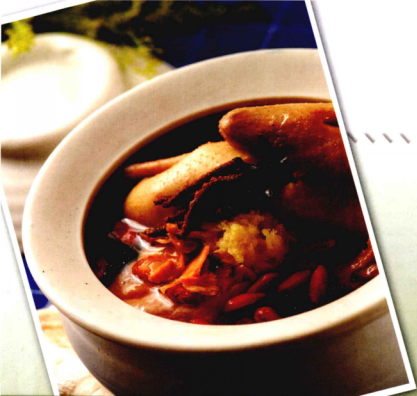
益气养阴，补益肝肾，润肺养颜。

材料

冬虫夏草6条，雪蛤膏8克，瘦肉250克，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 冬虫夏草浸泡1小时，洗净。
2. 雪蛤膏浸泡3小时，去除杂质，洗净。
3. 瘦肉洗净，切片，氽水。
4. 材料放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖3小时，下盐调味即可。



冬虫夏草炖牛肉

功效

益气养血，调补肺肾

材料

冬虫夏草15克，北芪15克，桂圆肉20克，红枣（去核）4粒，牛肉300克，姜2片，盐适量

做法

1. 牛肉洗净，切碎。
2. 北芪、桂圆肉、红枣、姜片洗净，沥干水分。
3. 把所有材料（盐除外）放入炖盅，加入沸水至八成满，加盖，炖3小时，下盐调味即成。

冬虫夏草炖栗子

功效

补肾固本，健脾益气

材料

冬虫夏草15克，栗子100克，黑豆80克，瘦肉200克，姜2片，盐适量

做法

1. 冬虫夏草、栗子、黑豆、姜片洗净。
2. 瘦肉切块，焯水。
3. 把所有材料（盐除外）和水放入炖盅，加盖，炖2小时，下盐调味。

汤的功效

汤水不仅美味可口，适量饮用更能滋润身体、强健体魄，甚至有瘦身、护肤等功效。另一方面，汤的营养极为丰富，并且易于消化吸收，自古以来就是养生佳品。

总而言之，汤水有以下几种功效：

1. 滋补身体

天气偏热时，身体特别容易流失水分，轻则易导致津液受损，表现主要有口燥咽干，唇干或焦，皮肤干燥，眼球深陷，渴欲饮水，小便短少而黄，大便干结难解，舌红少津，脉细而数等；重则易导致脏气虚衰，表现主要有少气懒言，声音低微，呼吸气短，神疲乏力，或有头晕目眩、较易出汗，活动后各症状可加重，舌淡脉虚等。汤水则提供了足够的水分补充，能滋润身体，从而预防因燥热缺水引发的疾病。另外，汤水采用的食材中，大部分都含有全水解的营养成分，电解质浓度和我们的体液相近，很容易被肠胃吸收，所以滋润、补益身体的效果比其他烹调方式更佳。

2. 促进胃肠健康

俗语有云：“饭前先喝汤，胜过良药方。”这句话其实是有科学根据的。因为在饭前先喝点汤，可对口腔、咽喉、肠胃内壁起润滑作用，防止进食干硬的食物损伤消化道的黏膜。而且汤水可刺激胃肠道分泌消化液，使胃肠易于消化吸收汤中的营养成分，以帮助消化吸收，从而减少消化不良的情况，甚至能预防食道炎、胃炎等疾病。

3. 改善皮肤素质

由于煲汤时，食材的营养成分多数溶于汤水中，许多能令肌肤细致嫩白的养分，如汤水中有养阴润燥、富含胶质的食材或中药，对皮肤有一定的滋养作用，这些营养成分一旦更好地被人体吸收，可大大提升养颜护肤的功效。另外，汤水有助于促进血液循环和新陈代谢，能间接滋润肌肤、改善气色、增加皮肤弹性，绝对是爱美人士的至爱。

4. 有助减轻体重

汤水制法简单，而且较少添加油、糖等致肥物质，所以喝汤吸收的热量比进食同等分量的食物低。而且在饭前先喝汤和吃蔬菜，会增加饱腹感，从而减少进食饭面和肉类的分量，达至减轻体重的效果。

选择材料秘诀

喝汤好处众多，可是在选择材料时要按照个人体质及气候特点，搭配不同材料。尤其是使用药材煲汤时，更要了解其性质和宜忌，才能煲出美味又有益的汤水。

食物的偏性与体质的配合

1. 温热性的中药及食品

- (1) 中药：生姜、陈皮、红枣、北杏、川芎、桂圆肉（龙眼肉）、花椒
- (2) 蔬菜：茭菱、南瓜
- (3) 其他：糯米、草鱼、猪心

多用于“寒”的体质，主要有怕冷面青、手脚冰冷、喜热饮、口淡、尿清量多、舌淡苔白等症状。

注意事项：身体偏于热盛者不宜多食。

2. 寒凉性的中药及食品

- (1) 中药：薏米、花旗参、百合、玉竹、海带、海藻、葛根（粉葛）
- (2) 蔬菜：冬瓜、黄瓜、白菜、青萝卜、苦瓜
- (3) 其他：甘蔗（竹蔗）、雪梨、椰子汁、豆腐、蚝豉

多用于“热”的体质，主要有怕热喜凉、面色易红、口干口苦、喜冷饮、尿黄短少、容易发怒、舌红苔黄等症状。

注意事项：身体偏于虚寒者及孕妇不宜多食。

3. 平性的中药及食品

- (1) 中药：芡实、莲藕、莲子、淮山、核桃肉、南杏
- (2) 蔬菜：黄芽白菜（绍菜）、茼蒿、红萝卜、枸杞苗
- (3) 其他：黄豆、黑豆（乌豆）、眉豆、木瓜、银耳、燕窝、西米、花生、无花果、罗汉果、冬菇、猪肉、鸡爪、鸡蛋、山斑鱼、黑鱼、鲮鱼、瑶柱（干贝）、鲍鱼、海底椰、牛奶、苹果

主要用于体质不寒或不热者，也为调养身体的常用品。

注意事项：有些病人身体较虚弱，而又受不了较强的滋补，用此类中药及食品缓缓而补之，有益于身体的康复。

如果是素食者，可避开肉类，用如上中药及食品搭配而成汤水。

四季养生汤水

中国传统养生学认为：在大自然中，一年四季具有春暖、夏热、秋凉、冬寒的特点，大地植物因此而呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的现象。人体也像植物一样顺应自然规律，春夏有阳气的生长趋势，秋冬有各类营养物质的收藏，以贮备能量，为来年打下较好的物质基础。因此，在春夏养生时要注意保护阳气，秋冬养生时要注意保护阴津，所以有“春夏养阳、秋冬养阴”的说法。

春季

气候特点

春季的天气由寒转温，气温变化较快，身体虚弱的人多数难以适应这样的天气剧变，很容易引起抗病能力下降或失调，导致多种疾病的产生。

养生防病

春季的这种气候变化，中医称之为“风”的特点，“风”一旦成为致病因素，就被称为风邪，它的致病特点是：

1. “风”为百病之长：“风”邪本身或可携带其他致病因素一同侵犯人体，而导致疾病。
2. 善行而数变：“风”邪所导致的疾病，具有游走不定、变化多端、发病急、变化快的特点。
3. 易鼓动旧疾：意指春季的风邪既易引起多种致病因素侵犯人体，又易引起原已康复的旧病复发。

从现代的观点来看，“风邪”的含义，除了指春天气骤暖骤冷，变化较大，极易影响人体生物钟的运转，减弱抗病能力之外，也指春风送暖，阴雨绵绵，湿度较大，随之而生长繁殖出的微生物、细菌、病毒等。这些“风邪”可引起多种疾病的发生，如导致皮肤病、胃溃疡、头痛、关节炎、冠心病、高血压、精神病、流行性感冒、肺炎、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、病毒性肝炎、流行性腮腺炎、红眼病等。

此外，春天的风还可以将花粉等致敏性物质吹扬四方，使敏感性体质的人出现鼻敏感、哮喘等。

适用汤水

调养身体和治疗的方法一样，总的原则是扶正祛邪。一般来说，身体偏虚弱的人以扶正为主，汤水以滋补为多，具体内容如补肾、补肝、健脾、润肺、养心等；邪气偏盛的人以祛邪为主，如祛风、祛湿、化痰、利水消肿、软坚散结等，在汤水中除放入祛邪品之外，一般还加入养胃扶正之品，所以这类汤又称为清润汤水。

汤水例子

天麻川芎鱼头汤

材料：天麻 12 克，川芎 12 克，大鱼头 1 个，豆腐 2 块，生姜 3 片，盐适量，水适量。

功效：平肝息风，祛风止痛，益气健脑。

应用：用于头风之头痛头晕，气阴虚少之气短乏力、口渴咽干、记忆力下降。



夏季

气候特点

夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时也是人体新陈代谢旺盛的时期，人体阳气趋向体表，阴气内伏，气血运行也相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。



养生防病

中医以五行中的“火”来概括夏季气候的特点，气温时常在 $33 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，甚至在 38°C 以上，超出了人体平常耐热的程度，很易引起脏腑功能的失调而导致疾病。

夏天的养生防病主要需注意如下几方面：

- 扶正方面：**主要注意保护人体的阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气。即使是在炎热的夏天，仍然要注意保护体内的阳气。例如大汗之后不要过量饮用冷饮，因为冷饮饮用太多，不仅不能尽快地补充和调节体内盐类和水分的丢失，反而冲淡了胃液，降低了其杀菌力，使致病微生物通过胃肠道，引起胃炎、肠炎、痢疾等疾病，尤其是对某些慢性病患者，如冠心病、哮喘、慢性支气管炎等患者喝冷饮更要有所节制，不宜多吃冰冻的食品，以免加重病情或诱使旧病复发。
- 祛邪方面：**要注意排除暑邪及湿邪，如饮用清热、解暑、利湿之类的汤水。暑为夏季的主气，为火热之气所化，独发于夏季。中医认为，暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津，这是它的病理特点。暑邪侵入人体，常易导致多汗，汗出过多而致体液减少，此现象中医称之为暑伤津，津液受伤则可见口渴引饮、唇干口燥、大便干结、尿黄心烦等症。如果津液受伤太多，且得不到及时补充，并超过了生理调节的范围，就会出现身倦乏力，短气懒言，甚至猝然昏倒，不省人事而导致死亡。这就是中医所称的津伤太过而致元气耗伤。因此，夏季防暑不可等闲视之。

适用汤水

夏天所适宜的多为清润汤水，这类汤有利于扶正祛邪，具有防病养生的作用。

汤水例子

清肝润肺汤

材料：菊花 12 克，枸杞子 12 克，甘草 8 克，桑叶 12 克，无花果 3～4 粒，南杏 12 克，水适量。

功效：清肝养肝，润肺生津。

应用：用于夏季暑热之天而出现口干咽燥，心烦眠涩，口苦便硬，疲倦乏力等暑热损伤肝肺之症。



秋季

气候特点

燥是秋季的主气，肺易被燥所伤。秋季天高气爽，空气干燥，气温逐渐降低，湿度逐渐减少，天气忽冷忽热，变化急剧，易导致肺系类疾病，如鼻敏感、哮喘、肺炎、咽炎、气管炎等。

养生防病

因为干燥的空气会让皮肤血管经常处于收缩状态，汗腺、皮脂腺的分泌明显减少，可导致皮肤干燥而敏感。当忍耐不了而搔抓时，常易诱发及加重多种皮肤病，如湿疹、牛皮癣等。

平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂、燥火上炎；多吃蔬菜、水果，以补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清热解毒的效果；多吃豆类等高蛋白植物性食物，少吃油腻厚味的食物。

不宜过多吃烧烤，以免加重秋燥伤身。宜适当地多食些温和性食物，少食寒凉性食物，以保护胃气。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果防护不当，不注意饮食和生活规律，例如过食寒凉物或生冷、不洁瓜果，会导致湿邪内蕴，毒滞体内，引起腹泻、痢疾等。故有“秋瓜坏肚”的民谚。老人、儿童及体弱者，尤其是有肠胃疾病的人要特别注意保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被子，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。在饮食上应以温、软、鲜为宜，做到少食多餐。

秋天是体育锻炼的黄金时节，老年人应根据各自的体质、兴趣和爱好，积极参加一些体育活动，如登高、跑步、打太极拳、练气功、做健身操、舞剑、跳扇子舞等。强度因人而异，以舒适为宜。



适用汤水

进补汤水时应注意润补，即养阴、生津、润肺，采取平补、润补相结合的方法，以达到养阴润肺润皮肤的目的。

汤水例子

健脾润肺汤

材料：莲子 16 克，百合 16 克，麦冬 12 克，玉竹 16 克，淮山 20 克，枸杞子 8 克，老鸽 1 只，南杏 8 克，生姜 2 片，水适量。

功效：健脾益气，生津润肺。

应用：用于脾肺虚弱引起的口干咽燥，干咳少痰，疲倦乏力，睡眠欠佳等。

注意事项：虽然秋季的汤水较讲究润燥，但注意不要太滋阴，否则会影响消化功能，导致肠胃功能失调。



冬季

气候特点

寒是冬季的主气，寒易损伤人体的阳气。中医认为人体的阳气除了代表脏腑的功能、体内的能量之外，还包括抗病能力。当人体阳气受到伤害后，可导致抵抗力下降，气血运行不畅，诱发多种疾病，例如易患感冒、糖尿病、关节疾病、抑郁症等。寒冷还可引起血管收缩、血流减慢，容易诱发高血压、中风及冠心病等心脑血管病。在冬季养生方面，特别要留意如下几方面。

养生防病

防寒保暖 · 防病为先

一般来说，体弱者或长者的血液循环较差，而冬寒较易引起血管收缩、血流减慢，导致体弱者或长者的手脚被冻伤。背为督脉和足太阳经所行的部位，督脉总督一身的阳气，太阳经主一身之表，而手脚是肢体末端，气血难以到达之处，这些部位都容易受到风寒侵犯，使阳气受伤而致病，或使旧病复发、加重。因此，寒冬季节要随时注意保暖防病，特别注意背部及手脚的保暖。除了增添衣帽鞋袜等外，还可经常饮一些益气温阳的汤水，以达到御寒防病的作用。

动静结合 · 御寒强体

冬季天寒地冻，动植物多以冬眠状态养精蓄锐。人体也应顺应自然界的特点而适当地减少活动，以免扰动阳气，损耗阴精。当然，每天还需做些适当的运动，这样对增强体质、促进血液循环、提高御寒能力、防病保健都将大有裨益。在休息方面，冬季最好能早睡晚起，有利于阳气的储藏和阴精的积蓄，对健康有益。

现代医学研究证实，冬季早睡晚起可避免低温和冷空气对人体的侵袭而引发呼吸系统疾病。同时也可以避免因严寒刺激诱发的心脑血管疾病。充足的睡眠还有利于人体的体力恢复和免疫功能的增强，有益于预防疾病。

助阳有节 · 平和为度

冬季天气阴寒，多习惯进补益气助阳的食物，以制约阴寒之盛。但凡事不宜太过，如果吃温热药或辛香热辣食品太多，易耗伤体内的阴津，甚至导致火从内生。

适用汤水

一般来说，冬季汤水比较注重益气助阳之品，但如再加入养阴、养血的食物或中药，则可达到调养脏腑、调和阴阳、防病养生的目的。

汤水例子

两参无花果煲瘦肉

材料：鲜人参1枝，党参40克，无花果80克，瘦肉320克，蜜枣3粒，水适量，盐适量。

功效：益气养阴，生津润燥。

应用：用于气阴两虚所引起的疲倦乏力、口干咽燥、记忆力下降、胃口欠佳、口淡无味等。



四大汤类

广东汤水就烹调方法而言，一般分为老火汤、炖汤、滚汤、羹四类。

老火汤

老火汤是指把处理好的材料放入大量清水中，用猛火煮滚，把材料的鲜味和营养逼出来，再转慢火加热约数小时，直至材料变得软身和酥化。

老火汤的好处是能将材料中较多营养成分有效地溶解在汤水中，易于被人体消化和吸收。这类汤水往往通过材料的搭配，性质大多偏于平和，再经慢火熬煮，可更好地发挥清补的作用，如青萝卜甘笋排骨汤、清补凉瘦肉汤等。在冬季，如果选择富含蛋白质的动物原料，如牛、羊和鸡等，又具有滋补的作用。

老火汤虽然需要较长的烹调时间，但大多步骤简单易学，适合初学人士。

另外，现在很多家庭都有真空煲。如果想用真空煲煲老火汤，要先将材料置于内锅，然后用猛火煮约 20 分钟，再放到外锅中断火烹调，喝前再煲滚即可。当然，一般认为用明火煲老火汤，汤水会更鲜美好喝，但对上班族而言，这也不失为一个煲汤的好方式。

炖汤

炖汤是指把切成大块，甚至是完整的材料放入炖盅内，加入过面沸水或煮沸了的上汤，然后把炖盅置于水蒸气中，用中慢火加热较长时间，直至材料变软。炖汤多以鸡、药材或是原个水果为材料，例如人参炖鸡、清炖雪梨等。

由于炖汤经长时间烹调，材料在炖盅内得以原汁保留，所以炖汤滋补作用较强，但同时也会使人觉得较燥热，虚不受补的人不宜多喝。

炖汤的处理过程较复杂，也有较多需要注意的地方：

- 忌用冷水炖汤：炖汤主要隔蒸气的热力加热，要是加入冷水，炖盅内的材料便不易被煮滚。
- 忌中途添加冷水：正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。
- 忌早放盐：早放盐能使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。

- 忌放太多调味料：以免影响汤水的原汁原味。
- 忌加水太少：加入的水或上汤要完全盖过材料，否则可能令材料受热不平均，而导致发生不完全熟透的情况。但也要注意，水不能满至盅口，因为部分材料受热后会膨胀，如果汤水太满便会溢出炖盅。

滚汤

滚汤的主要材料为肉类和蔬菜。特点是注重滑嫩口感，所以烹调的时间比较短。就汤水烹调的火候来说，把水煮滚后，加上蔬菜肉类等汤料，再行煮滚一下，就可调味饮用。滚汤最省时间，不过也有人认为滚汤比较寒凉，而且不够清润滋补，这种想法并不全面，比如滚汤中的材料属于寒凉性的中药或食品，在短时间内煮出来的汤，因未能祛除材料的寒性，所以就感觉到“汤比较寒凉”。而材料属于温性或平性的中药或食品，就可能感觉到煮出来的汤“比较温燥”或“比较平和”。

其实，滚汤应用得适当，反而有利于虚不受补，热不受凉的虚弱体质。体虚本应需要补养，但虚弱较甚的人，身体的调节功能减弱，经常会出现补养偏多就感到“燥热”，体热用凉品偏多就感到“寒凉”。但选用较平性的材料滚汤，就可避免这些现象的发生。

羹

羹又称糊或浓汤，是用材料加水或上高汤煮滚，最后勾芡而成的方法。而勾芡即在汤中拌入适量淀粉水，使之变得浓郁。

羹与汤在古代通称，现今的区别是羹比汤浓稠，故又有人称之为浓汤。动物性汤羹在冷却凝结为胶体后，又称之为冻，如肉冻、鱼冻等。

羹一般采用煮、炖、煨、熬等方法，加热较汤的制作时间相对较长。制羹用的原料，多需细切，如细丁、细丝、碎粒等。动物性原料在制羹过程中应剔净骨、刺，果品原料应剔去果核。在用植物性原料制羹时，起锅前多需勾芡，以便汤汁稠浓，如蔬菜羹、百合羹等。若羹的配方中含有不宜直接食用的中药，则可先用中药煮取汤汁，或羹成后去除中药，然后进食。

羹的品种较多，凡是软、鲜嫩的原料都可以制成羹。原料切配以小粒为主，因小粒易着芡均匀。着芡后可以放入适量的熟油，推入芡内，使之肥、热、香、亮，如水果羹、豆腐羹、黄鱼羹等羹。推芡要用慢火，在羹汤烧至微滚时，缓慢而均匀地推入芡液，这样可以防止芡粉结块。另外，淀粉必须先用水调匀，然后逐点加入汤中，这样才能煮出嫩滑的羹。

饮汤十大守则

在了解材料配搭和煲汤的技巧以后，相信大家都能够煲出滋补美味的汤水。但是，饮用时也要注意多项细节，才能把汤水的功效发挥到极致。

守则一：汤水冷却后除油脂

要是肉类经沸水处理后，汤水仍有油腻感，可以在煲好熄火后，置室温中冷却一段时间，待油脂浮起或凝固在表面时，直接用汤匙除去，然后把汤再次煲滚，即可饮用。

守则二：不宜喝滚烫汤水

新鲜滚烫的汤水虽然十分美味，但不能立即饮用，因为喝滚烫的汤，口腔黏膜会被烫伤。虽然烫伤后人体具有自行修复的能力，但反复损伤极易导致上消化道黏膜病变，严重者会引致食道癌。一般情况下，汤水饮用时最适合在 50℃ 以下。

守则三：汤渣营养高

一般人认为营养都集中在汤里，所以煲好汤后就只喝汤而不吃汤渣。其实，无论煲汤的时间有多长，肉类的营养都不能完全溶解在汤里。因此，喝汤的同时也应该吃适量的汤渣。如果觉得汤渣味道清淡，可以配以生抽、葱粒、姜丝、辣椒丝等调味料，既能吸收更多营养，又不浪费食物。

守则四：不宜用汤泡饭

许多人喜欢用汤泡饭，其实这种饮食习惯会影响身体健康。因为人体在消化食物中，需要较长时间咀嚼，唾液分泌量也较多，有利于润滑和吞咽食物。汤与饭混在一起，食物在口腔中往往没有被嚼烂，就与汤一起进到胃里。这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，吃下去的食物不能得到很好的消化吸收，时间久了，便会导致胃病。

守则五：饭前喝汤助消化

有些人会在饭后感到口渴时才饮用汤水，但这做法会稀释胃液，令食物不易消化，严重者会引致消化道的疾病。而一般说法都认为饭前喝汤最有益，因为可以润滑口腔和食道，并促进消化腺的分泌，减轻肠胃的负担。这种说法当然正确，但其实在吃饭中途喝几口汤对身体也有益，因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而改善胃肠对食物的消化和吸收。在饭前和吃饭中途喝适量的汤水，长远来说，更可以预防患上肠胃炎。

守则六：早上喝汤好处多

在早晨时分，身体的吸收力特别强，特别适合饮用汤水。按中医“子午流注”的说法，上午7~11时，吸收营养的脾胃处于最活跃的状态。空腹喝进汤水，能把当中的养分统统吸收，若能配上健脾胃的食物，如淮山、芡实、猪肉、鸡肉、牛肉、南瓜、莲藕等，更会事半功倍。

守则七：饮用汤水要适量

汤水虽然有益，但毕竟不同于清水，不宜大量饮用。根据研究所得，每个成人每天最多只适宜喝两碗汤。否则容易吸收过多营养，引致肥胖；又或是吸收的营养不均衡，影响健康。

守则八：汤水最好喝新鲜的

喝不完的汤水可以置冰箱冷藏，但必须注意，冷藏之前要先隔渣，因为汤渣含较多的油脂，容易变坏。把汤水冷藏后，每次饮用前都要彻底煮滚，以确保消除汤水中的细菌。当然，汤水最好新鲜饮用，即使冷藏，时间也不能太长，要在两三天内喝完。

守则九：感冒时喝汤要小心

感冒时可以喝汤，但要小心选择性质温和、材料不油腻的汤水。因为患病时抵抗力较弱，胃口也较差，如果饮用太难消化的汤水，可能会引致肠胃不适，甚至加重病情。这就是许多人说感冒时不宜喝太多鸡汤的原因了。

守则十：婴儿也可以喝汤

如果婴儿身体健康，是可以喝汤的，但要选择性质温和、材料不油腻的汤水，太补、太凉或有泻性的皆不适宜。至于婴儿患病的时候，如果想给他喝汤，最好先请教医生。



明火靓汤的秘密



任你吃尽天下美食，到头来最叫你怀念的，可能只是一碗亲切又暖心的家常老火汤：以慢火熬足三四个小时的滚烫鲜汤，香气四溢，暖胃更暖心。

别以为煲汤不甚了了，无须学习，其实个中大有学问，唯有对细节一丝不苟，方能做出一锅美味的明火靓汤。

不论是“老火汤”或是“明火靓汤”，顾名思义，无“火”不行。控制火候是煲汤的主要关键，唯有借助明火，方能均匀地加热整个汤锅，拉近锅底与锅侧的温差，令沸腾的对流现象四方八面地同时进行，如此一来，汤料可更快煮熟，味道和养分也能完全溶入汤水中。日常煲鱼肚汤和猪骨汤的时候，我们总想将蛋白质、胶质与钙经过水解化成鲜汤，好让身体更易吸收，在这种情况下，明火更是不可或缺。

煲靓汤的第二秘技，就是要选用质地细腻的瓦煲。只因瓦煲能长时间保持温度，适合配以慢火缓缓烹调，让原材料的鲜味与养分点滴释出，汤水自然分外滋味鲜甜，因此向来备受喜爱。但必须注意的是，坊间有不少劣质瓦煲，瓷釉中含少量铅，煮酸性食物时便会溶解出来，有害健康，所以切记避免使用。

此外，煲汤前的“余水”工序也须分外留神，虽然这步骤可去除腥味，但切记不可将肉切得太细，否则鲜味与营养均会在“余水”过程中流失，经过处理的汤料，也该于冷水时放下汤锅，因为热水会令蛋白质迅速凝固，不易“熬”出鲜味。在煲汤的过程中，谨记“三煲四炖”的大原则，意指煲汤最多3小时，炖汤最多4小时，否则汤水中的“氨基酸”类营养，有可能因加热时间过长而变质，致使养分变相流失。

明火煮食不但能制作出美味的菜式，更能为环境保护作出多项贡献。以下的“绿色生活”温馨提示，带给你更多相关资讯：

- 1 明火看得见，容易察觉，可避免不知不觉地接触煮食器皿或炉面而产生危险。
- 2 多种明火炉具备有“密封式”炉头设计，配合陶瓷玻璃炉面，清洁更方便。
- 3 明火炉具火力特强，煮食快捷方便，能保持食材的水分及营养。
- 4 明火炉具火力均匀，瞬间使煮食器皿全面加热，令食物色香味俱全。
- 5 明火炉具可以调校火力，火候控制更容易。
- 6 明火炉具每个炉头均有强劲火力，同时煮多款菜肴都不成问题。
- 7 明火煮食较非明火煮食更具环保效益，因为天然气在生产、输送及使用过程中排放的二氧化碳更少。
- 8 天然气较为洁净，所以用明火煮食，空气就可以更清新！
- 9 明火煮食时，要保持空气流通，提高室内空气质量。
- 10 明火炉具不会产生电磁波而影响健康，也不会干扰心脏起搏器。



祛湿调肝

春天乍暖还寒，而且特别潮湿，容易滋生细菌，令人染上流感、肺炎、支气管炎等疾病。另外，传统中医的饮食疗法将四季与五脏六腑联系起来，春与属木的肝胆相应，所以汤水应该以祛湿调肝为主。这类汤水的特点是多选用带甜味、性质清凉的食材，既有扶助阳气的功效，又避免伤及脾胃，适量饮用，还可以排走身体多余的水分。

胡萝卜栗子南瓜汤

材料

南瓜500克，胡萝卜300克，栗子肉200克，瘦肉250克，蜜枣4粒，清水2500毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分；瘦肉汆水，过凉水。
2. 胡萝卜去皮，切块；南瓜去瓤，切块。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲3小时，下盐调味即成。

功效

健脾补中
调养肝肾



枸杞百合酸枣仁汤

材料

鲜百合100克，枸杞子20克，酸枣仁15克，红枣（去核）8粒，水1000毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 酸枣仁用布袋包好。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

养肝润肺
养心安神

莲子玉米冬菇汤

材料

鲜莲子100克，玉米粒100克，冬菇5朵，瘦肉300克，陈皮1片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 瘦肉汆水，洗净。
3. 莲子去心；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
和胃祛湿

老黄瓜芦根汤

材料

老黄瓜1200克，芦根20克，生、熟薏米各40克，陈皮1片，蜜枣6粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 芦根、生熟薏米和蜜枣洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 老黄瓜带皮洗净，开边去瓤，切大块。
3. 煲内注入清水和陈皮煲滚，加入处理好的材料煮滚，再以文火煲3小时，下盐调味即成。

功效

清热 利水
祛湿

Tips

芦根能养阴生津、止渴除烦，具有利尿、解毒的功能。

老黄瓜祛湿汤

材料

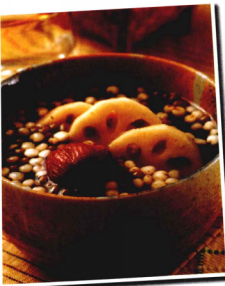
老黄瓜2根，扁豆40克，莲蓬3个，鸡蛋花20克，木棉花20克，蜜枣3粒，生、熟薏米各20克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 老黄瓜带皮洗净，去瓤，切段。
2. 生熟薏米、扁豆、莲蓬、鸡蛋花、木棉花及蜜枣分别洗净。
3. 将洗净的材料放入煲中，加水后以武火煲至滚，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾祛湿



绿豆薏米莲藕汤

材料

绿豆100克，生、熟薏米各40克，莲藕600克，蜜枣5粒，清水2500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 绿豆、生熟薏米略浸；莲藕切块。
3. 用武火煲滚清水，加入洗净的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

清热解暑
健脾祛湿

茅根玉米须猪肚汤

材料

猪肚600克，白茅根60克，玉米须60克，红枣10粒，淀粉、水、盐各适量

做法

1. 猪肚去净脂肪，切块状，用盐1.5汤匙、淀粉2汤匙拌擦，再用清水冲洗干净，先放入滚水煮15分钟，取出在清水中冲洗。
2. 红枣去核，与白茅根、玉米须一起洗净，用清水稍浸片刻。
3. 将所有材料一起放进瓦煲，加清水，以武火煮滚，改用文火煲2小时，下盐便成。

功效

清热生津
利尿消肿

Tips

玉米须可利尿消肿降压，茅根也有利尿抗菌功效，配合成日常汤水，有清心降、润脏作用。

杂锦蔬菜瘦身汤

材料

大白菜200克，西芹100克，洋葱1个，青椒1个，番茄1个，鸡胸骨200克，葱2根，清水2000毫升，盐、胡椒粉各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 鸡胸骨焯水，过凉水。
3. 西芹、葱切小段；洋葱、青椒、番茄、大白菜分别切小块。
4. 把鸡胸骨加入清水中，用大火煮滚，转慢火煲30分钟，加入其他材料，再煲1小时，下盐和胡椒粉调味即成。

功效

清热利水
消脂减肥

生地白菜猪蹄汤

材料

大生地20克，白菜600克，猪蹄450克，盐适量

做法

1. 白菜洗净，沥干水；生地洗净，沥干。
2. 猪蹄焯水，洗净。
3. 烧滚水，放入生地煮滚，再加入猪蹄、白菜煲约2小时，下盐调味便成。

功效

清热凉血
解毒利水
健脾益气

Tips

猪蹄也称“不见天”，在猪身的上肢部分，由于猪只此部分的肉少运动，故肉质特别脆软，味道鲜美，是用来煲汤的合适材料。至于猪腰，肉质较滑，脂肪也不多，也常用来煲汤。

草菇紫菜药芹汤

材料

鲜草菇75克，紫菜40克，药芹40克，盐适量

做法

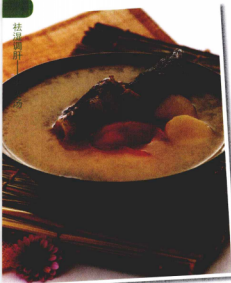
1. 紫菜以白锅烘干，洗净。
2. 鲜草菇洗净，切半；药芹洗净，切粒。
3. 煲中放入适量清水，水滚后加紫菜和鲜草菇，文火煲约1小时后，撒药芹粒，下盐调味。

功效

降脂降压

Tips

白锅也称干锅，是指锅中不放油或其他液体而加热的方式。



苹果马蹄黑鱼汤

材料

苹果2个，马蹄300克，黑鱼600克，猪腰150克，陈皮1片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 苹果洗净，去皮及核，切块；马蹄去皮，洗净。
2. 黑鱼治净，沥干，烧热油锅，略煎至两面微黄。
3. 猪腰余水，洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 将全部材料同放在煲中，待滚后再煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肝益肾
健脾润肺

夏枯草马蹄猪腰汤

材料

夏枯草80克，马蹄10粒，猪腰250克，蜜枣2粒，盐适量

做法

1. 猪腰切块，余水，洗净。
2. 夏枯草、蜜枣分别洗净；马蹄去皮，洗净。
3. 将处理好的全部材料放入汤煲内，加入水后用武火煲滚，再用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

清肝明目
降血压

Tips

脾胃气虚者慎用。

苹果海带排骨汤

材料

苹果2个，海带30克，排骨300克，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净。
2. 苹果去核，切块；海带切条，浸冷水。
3. 排骨余水，洗净。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味即成。

功效

健脾补肾
软坚散结

无花果黑鱼汤

材料

无花果6个，红小豆100克，瑶柱40克，黑鱼600克，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

功效

补肝益肾
清润祛湿

做法

1. 无花果、红小豆、瑶柱洗净，稍浸泡。
2. 黑鱼洗净，沥干，烧热油锅，下少许油煎至微黄。
3. 黑鱼与姜一起下瓦煲，再放入无花果、红小豆及瑶柱，加水，武火煲滚后改文火煲2小时，调入适量盐调味便可。

苹果南北杏黑鱼汤

材料

苹果2个，黑鱼600克，南北杏40克，水2500毫升，盐、油各适量

功效

补肝益肾
润肺止咳

做法

1. 南北杏洗净；苹果一分为四，去核。
2. 黑鱼洗净后沥干，烧热油锅煎至微黄。
3. 将黑鱼、南北杏、苹果放入煲中，加水后以武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

黄花红枣煲黑鱼

材料

黄花菜40克，红枣（去核）10粒，冬菇4朵，黑鱼1条，姜2片，水2000毫升，盐、油各适量

功效

补肝益肾
益气养血
舒筋活络

做法

1. 黑鱼洗净，沥干；热油锅爆香姜片，煎黑鱼至两面微黄。
2. 黄花菜、冬菇分别浸发，洗净。
3. 红枣洗净。
4. 将处理好的材料同放在煲中，加水后以武火煮至滚，然后改文火煲1小时，下盐调味即可。

泥鳅大补汤

材料

泥鳅600克，黄芪15克，黄精15克，肉苁蓉15克，枸杞子9克，葱2根，大蒜5瓣，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

功效

益气补血
补益肝肾

做法

1. 泥鳅洗净，沥干。
2. 其他材料洗净，沥干。
3. 用热油爆香葱、蒜、姜，放入泥鳅略煎香。
4. 煲中加水，加入黄芪、黄精、肉苁蓉及枸杞子，用文火煮1小时，下盐调味即可。

雪梨薏米荷叶汤

材料

雪梨2个，薏米80克，荷叶20克，瘦肉250克，清水2000毫升，盐适量

功效

清热润肺
健脾祛湿

做法

1. 雪梨去皮及核，切块；薏米、荷叶略浸；瘦肉余水，过凉水。
2. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2.5小时，加盐即成。

咸柠檬薏米汤

材料

咸柠檬2个，生薏米40克，瘦肉150克，水2000毫升

功效

健脾祛湿
生津止渴

做法

1. 咸柠檬去心，榨出柠檬汁，备用。
2. 生薏米、瘦肉洗净，加水，以文火煲1小时。
3. 加入柠檬汁和柠檬皮，拌匀，煲15分钟后取出柠檬皮即可。



黄花菊花山斑鱼汤

材料

黄花菜40克，菊花40克，山斑鱼1条，蜜枣2粒，姜1块，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 山斑鱼洗净，沥干；姜洗净，切片。
2. 黄花菜、蜜枣和菊花分别洗净，菊花用煲鱼袋包好。
3. 烧红油锅，爆香姜片，将山斑鱼稍煎至微黄，盛起。
4. 将处理好的材料放入汤煲，加水后用武火煲至滚起，改用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

益气生肌
清肝明目
舒筋活络

冬瓜煲鲫鱼

材料

冬瓜600克，鲫鱼1条，陈皮1片，蜜枣2粒，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 冬瓜洗净，切块；蜜枣洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 鲫鱼去鳞及内脏，洗净沥干；起油锅，加入姜片，将鲫鱼煎至两面金黄色。
3. 将处理好的材料放入煲中，加水后以武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
解暑利水

芥菜鲫鱼汤

材料

新鲜芥菜600克，鲫鱼1条，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 芥菜、姜片洗净，沥干。
2. 鲫鱼洗净，沥干，起油锅，煎至两面金黄。
3. 姜片加入滚水煲内，再放入鲫鱼、芥菜，以文火煲1小时，下盐调味即成。

功效

益气利湿

Tips

中医认为芥菜性微凉，味甘淡，有凉血止血、清热利尿之功。

茶叶鲫鱼汤

材料

茶叶10克，鲫鱼（约600克）1条，姜3片，水1800毫升，盐适量

做法

1. 茶叶用滚水洗一遍。
2. 鲫鱼洗净。
3. 茶叶放入鲫鱼腹内。
4. 所有材料放进瓦煲内，加清水，以武火煲滚后，改为文火煲约1小时，下盐便可。

功效

健脾益气
降脂利尿

材料

何首乌40克，鲤鱼600克，姜1块，水1500毫升，盐适量

做法

1. 何首乌洗净。
2. 鲤鱼当洗净，保留鱼鳞，洗净；姜洗净，切片。
3. 将何首乌、鲤鱼、姜片同放在煲中，待滚后再煲2小时，调味即可。

功效

健脾益气
利尿消肿
补肾养发

Tips

何首乌为中国古代神话中四仙药之一。“四仙药”为何首乌、黄精、地黄与灵芝，可见其崇高地位。中医认为，何首乌能补肝肾、养血祛风、润肠通便；可治疗血虚头晕、鬓发早白、腰腿酸软等多种症状。

砂仁生姜鲫鱼汤

材料

砂仁8克，鲫鱼600克，姜1块，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 鲫鱼洗净，沥干。
2. 砂仁洗净；姜去皮洗净，切片。
3. 鲫鱼放入油锅，煎至两面微黄。
4. 砂仁、姜片放入煲内，加水后以中火煲至滚，改文火煲半小时，再放入煎好的鲫鱼，文火再煲半小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
化湿和中

Tips

砂仁有化湿行气、温中止呕止泻及安胎的功效。可用于脾胃气滞引起的脘腹胀痛、不思饮食。

崩大碗鲮鱼汤

材料

新鲜崩大碗100克，鲮鱼2条，蜜枣3粒，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 崩大碗、蜜枣分别洗净。
2. 鲮鱼洗净，沥干，放入油锅，用文火煎至微黄，冲净。
3. 将处理好的材料放入煲中，加水后以武火煲至滚，转文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
利湿消肿

Tips

崩大碗是常见的野生草本植物，据称有清热利尿之效，它也是广东凉茶的成分。若身体有热气，出现小便呈金黄色、咽喉肿痛、大便结实等情况，可以新鲜崩大碗配合鱼肉滚汤，有清热气、消喉炎之功效。



玉米栗子鱼肚汤

材料

玉米3根，栗子肉300克，鱼肚4个，胡萝卜1个，猪腰500克，淮山4块，莲子10粒，桂圆肉12粒，陈皮1片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 鱼肚以姜葱焯水，洗净，沥干；瘦肉焯水；胡萝卜洗净，切片。
2. 玉米切块；其他各材料分别洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
3. 陈皮放入煲内，加入其他材料以武火煲滚，改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

滋养肝肾
健脾益气

木耳海参排骨汤

材料

木耳20克，海参（浸发）150克，排骨150克，枸杞子10克，葱1根，姜数片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 木耳发透；枸杞子洗净；葱、姜洗净。
2. 海参洗净，切块，用姜葱焯水，沥干；排骨洗净，斩块，焯水。
3. 将处理好的全部材料放入煲中，加水后用武火煲滚，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

调养肝肾
活血祛瘀

枸杞瘦肉海参汤

材料

枸杞子20克，海参（已浸发）60克，瘦肉150克，姜丝适量，上汤1000毫升，盐适量

做法

1. 海参以温水洗净，切片。
2. 瘦肉洗净，切片；枸杞子洗净。
3. 上汤、枸杞子、姜丝放入煲中，武火煮至水滚，放入海参、瘦肉煮至熟透，熄火，去除浮沫，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养肝明目

白果芋头鱼腩汤

材料

芋头300克，鱼腩200克，白果20克，瘦肉200克，清水2500毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 芋头去皮，切块；鱼腩、瘦肉切块，余水。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
固肾维尿

木瓜薏米鱼尾汤

材料

木瓜600克，生薏米40克，草鱼尾1条，红枣（去核）5粒，姜2片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 材料洗净；木瓜去皮去子，切块。
2. 草鱼去鳞洗净，下油锅煎香。
3. 用武火煲滚清水，加入木瓜、生薏米、红枣和姜，再滚后转文火煲2小时。
4. 加入鱼尾，再煲半小时，下盐调味即可。

功效

润肺和胃
健脾祛湿

鱼肚玉竹枸杞汤

材料

鱼肚100克，玉竹10克，枸杞子10克，淮山10克，蜜枣3粒，瘦肉300克，水3000毫升，姜、葱（余水用）、盐各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 鱼肚浸软，以姜葱余水；瘦肉余水，过凉水。
3. 把处理好的所有材料加入清水中，用武火滚10分钟，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

润肺养阴
调和肝脾

鱼肚党参排骨汤

材料

鱼肚120克，党参40克，排骨300克，枸杞子15克，淮山15克，姜5片，葱1根，水2500毫升，姜、葱各（余水用）、盐各适量

做法

1. 鱼肚浸软，以姜葱余水，切块。
2. 其他材料洗净；排骨斩块余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入材料，再滚后转文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

养颜益气
调养肝肾

决明子日月鱼瘦肉汤

材料

决明子40克，日月鱼100克，瘦肉150克，姜2片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 日月鱼用水浸透，洗净。
2. 决明子和瘦肉用水洗净。
3. 加水入瓦煲内，煲至水滚，放入决明子、日月鱼及瘦肉，用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

清肝明目
润肠通便
健脾益气

Tips

日月鱼是一种扇贝的干制品。据说有健脾养血、滋补五脏、滋阴明目的作用，能医治眼疾。注意日月鱼在市面上多假货，是以鲮鱼肉等入模压制而成，功效当然相差很远。

萝卜日月鱼汤

材料

青萝卜、胡萝卜各300克，日月鱼150克，瘦肉200克，姜2片，清水3000毫升，酒1茶匙，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 青萝卜、胡萝卜去皮，切块；瘦肉余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入所有材料，再滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即成。

功效

健脾胃
养肝肾

瑶柱蒜头田鸡汤

材料

瑶柱8粒，大蒜80克，田鸡3只，姜2片，滚水1500毫升，盐适量

调味料：米酒20毫升，盐2茶匙，油适量

做法

1. 田鸡治净，余水，备用；大蒜去皮，拍松；瑶柱洗净。
2. 将大蒜放入热油锅炸至呈金黄色，待蒜味散出捞起，备用。
3. 瓦煲注入滚水，再放入瑶柱、田鸡、姜、大蒜、米酒，以中火煲2小时，下盐调味。

功效

补肾养肺
利水化痰

萝卜淡菜排骨汤

材料

白萝卜400克，排骨600克，淡菜80克，姜3片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 排骨斩块，余水，洗净，沥干。
2. 淡菜浸泡一下，再冲洗干净；白萝卜洗净，去皮，切块。
3. 烧滚适量水，下排骨、淡菜、姜片和白萝卜，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肝肾
益精血

豆薯淡菜猪蹄汤

材料

豆薯600克，淡菜40克，猪蹄肉250克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪蹄肉洗净，余水。
2. 淡菜先浸水半小时，冲净细沙。
3. 豆薯去皮，洗净，切小块。
4. 将猪蹄肉、豆薯、淡菜放入煲中，加水后以武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

止渴生津
调补肝肾
健脾益气



莲藕淡菜西施骨汤

材料

莲藕600克，淡菜40克，西施骨300克，陈皮2片，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 西施骨斩大块，余水，洗净。
2. 淡菜浸泡，洗净；莲藕去皮洗净，切块；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 煲内注入适量水，煲滚，加入处理好的所有材料，煲滚后转用文火，煲2.5小时，下盐调味。

功效

补肾壮骨
养肝益精

Tips

淡菜是由贻贝煮熟去壳晒干而成，因煮制时没有加盐，故称“淡菜”。它有补肝肾、益精血、助肾阳、降血压的功效。对于中老年人身体虚弱、气血不足、营养不良者，或有高血压病、动脉硬化者均可用作食疗。

鲜鲍鱼淮杞猪骨汤

材料

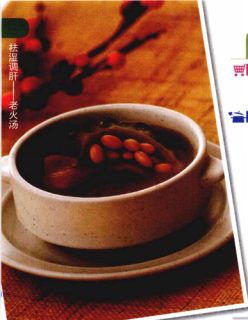
新鲜鲍鱼2只，淮山25克，枸杞子50克，猪骨200克，陈皮1片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 鲜鲍鱼去壳，去掉污秽部分，用水洗净，切成片状。
2. 猪骨整块余水，洗净。
3. 淮山、枸杞子分别洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
4. 加水入煲内，煲至水滚，放入处理好的全部材料，用文火煲3小时，下盐调味，即可饮用。

功效

健脾益气
养肝明目



苦瓜黄豆猪蹄汤

材料

苦瓜2个，黄豆20克，猪蹄1只，蜜枣4粒，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 苦瓜洗净，去瓤，切块；猪蹄洗净，斩大块。
2. 陈皮浸软，刮去瓤；黄豆和蜜枣分别洗净。
3. 将处理好的材料同放入煲内，加水后用武火煲滚，待滚起10分钟，改用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

补肝肾
强筋骨
清湿热

豆芽黄花鲫鱼汤

材料

豆芽300克，黄花菜20克，鲫鱼1条，芫荽4根，姜1块，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 豆芽洗净，去根；芫荽洗净，切段；黄花菜用清水浸发，洗净；姜洗净，切数片。
2. 鲫鱼治净，用少许油起锅，爆香姜片，将鲫鱼稍煎至微黄。
3. 鲫鱼入煲内，加入水、豆芽及黄花菜，煲1小时后，再放入芫荽，最后下盐调味即成。

功效

健脾益气
开胃通乳
利湿清热

淮山扁豆老鸽瘦肉汤

材料

淮山50克，炒扁豆50克，老鸽2只，瘦肉150克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 老鸽宰洗干净，滚水中煮约5分钟，捞起，沥干。
2. 淮山、炒扁豆和瘦肉分别用水洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 将水以武火煲至滚，然后加入以上材料，文火续煲3小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
祛湿解毒

Tips

把扁豆置于锅内炒至黄色，称为炒扁豆。

葛花扁豆淡菜瘦肉汤

葛花15克，炒扁豆40克，淡菜150克，瘦肉600克，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 葛花、炒扁豆、淡菜和姜片分别洗净，葛花用煲鱼袋包裹。
2. 猪肉洗净，切块，余水。
3. 所有材料与姜放进瓦煲内，加适量水，武火煲滚后改文火煲1.5小时，取出葛花，下盐便可。

功效

健脾祛湿
清热除烦

Tips

葛花是葛的花，性味甘凉。《本草纲目》载，葛花具有特殊的“解酒醒脾”的功效，故民间有“干杯不醉野葛花”之说。若饮酒过量后感到不适，发热烦渴，不思饮食，煲这个汤有一定疗效。

眉豆节瓜瘦肉汤

节瓜600克，眉豆80克，猪肉120克，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 眉豆洗净。
2. 节瓜去皮，洗净沥干，切块，放入热油锅中翻炒。
3. 猪肉洗净，切块，余水，冲净。
4. 将节瓜块、眉豆、猪肉块放入煲中，加水后以武火煲至滚，再以文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾调中
利水消肿

红小豆鲤鱼汤

红小豆80克，鲤鱼1条，姜3片，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 鲤鱼去鳞、治净；红小豆、姜洗净。
2. 鲤鱼放入热油锅中，加姜片，煎至微黄。
3. 煲内加水，放入煎好的鲤鱼和红小豆、姜等，以武火煲至滚，改文火再煲1小时，加盐调味即可。

功效

健脾益气
利尿祛湿

Tips

红小豆是豆科植物，外形与红豆相似而稍微细长，有利水、解毒、消肿的功效。

葛根红小豆鲮鱼汤

葛根600克，红小豆80克，鲮鱼2条，水3000毫升，盐适量

做法

1. 葛根、红小豆洗净，葛根切小块。
2. 鲮鱼刮洗干净，沥干，起油锅，煎至两面微黄，冲净。
3. 先将葛根、红小豆入煲，加水，用武火煲至滚，再以文火煲1小时，加入鲮鱼，再煲1小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
清热祛湿

Tips

中医谓鲮鱼有健筋骨、活血行气、逐水利湿的作用。



桑寄生鸡蛋汤

材料

桑寄生30克，鸡蛋2只，大米20克，蜜枣6粒，水1500毫升

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 大米用锅略炒。
3. 将桑寄生、鸡蛋、清水用武火煲滚至鸡蛋浮起，取出鸡蛋剥壳后和大米一同加入汤中煲1小时即成。

功效

调补肝肾
益气养阴

老黄瓜扁豆排骨汤

材料

老黄瓜1根，红小豆80克，扁豆80克，排骨600克，蜜枣4粒，陈皮1片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 红小豆、扁豆用清水浸泡1小时，待用。
2. 陈皮浸软，刮去瓤；老黄瓜洗净，切成块状。
3. 排骨及蜜枣洗净，排骨焯水，沥干。
4. 煲内注入适量清水烧滚，放入以上的材料以武火煮滚，改文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
健脾祛湿

莲藕红豆牛肉汤

材料

莲藕1节，红豆40克，牛肉600克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 莲藕去皮切块，用刀背拍松；陈皮浸软，刮去瓤；红豆洗净。
2. 牛肉切块，焯水，洗净，沥干。
3. 瓦煲内放入适量清水和陈皮，用武火煲滚，放入莲藕、红豆和牛肉，改用中火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾利水

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

黑豆莲子鸡汤

材料

黑豆80克，白莲子40克，光鸡半只，姜4片，水2000毫升，盐适量

功效

健脾益气
补肾利水

做法

1. 鸡洗净，余水，洗净，斩块。
2. 黑豆及白莲子用清水浸2小时；姜片洗净。
3. 清水煮滚，黑豆、白莲子、鸡块及姜片放煲内，滚起后文火煲2小时，下盐即成。

苦瓜红豆排骨汤

材料

苦瓜2个，红豆80克，排骨400克，水2500毫升，盐适量

功效

补肾壮骨
清热祛湿

做法

1. 苦瓜切开，去瓤，去子，洗净，切块；红豆洗净。
2. 排骨洗净，切块，余水冲净。
3. 将材料放入煲中，加水后以武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

花生黑豆鸡爪汤

材料

花生150克，黑豆80克，鸡爪8只，红枣（去核）10粒，水2500毫升，盐适量

功效

健脾和胃
益肾利水

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐刷洗，洗净，余水。
2. 花生、黑豆以清水浸透，洗净；红枣洗净，略拍。
3. 煲内烧滚水，加入花生、黑豆、鸡爪、红枣，以武火煲至滚，文火再煲2小时，下盐调味即可。

鲫鱼红豆汤

材料

鲫鱼600克，红豆80克，陈皮1片，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

功效

健脾益气
祛湿消肿

做法

1. 红豆洗净，煲至半熟。
2. 鲫鱼治净，沥干，烧热油锅，爆香姜片，用少许油稍煎。
3. 陈皮浸软，去瓤。
4. 鲫鱼、陈皮放入红豆煲内，加水用武火煲滚后，改用文火煲1小时，下盐即可。

薏米腐竹素汤

材料

薏米40克，白果80克，鲜腐竹80克，玉米2根，胡萝卜150克，陈皮1片，水1500毫升，盐适量

功效

健脾祛湿
益肺养颜

做法

1. 薏米洗净；白果去壳、去衣、去心，洗净。
2. 鲜腐竹洗净；玉米洗净，切块；胡萝卜去皮，洗净后切块；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 烧滚水，放入以上材料，水滚后改文火煲1.5小时，下盐调味即成。

绿豆土茯苓老鸭汤

材料

绿豆150克，土茯苓40克，老光鸭1只，清水1250毫升，盐适量

功效

健胃补虚
解毒祛湿

做法

1. 老鸭洗净，斩块，余水，洗净。
2. 绿豆浸透，洗净；土茯苓洗净。
3. 将绿豆、土茯苓、鸭块放煲内，加清水煮滚，改用文火煲约3小时，以盐调味即可食用。

Tips

脾胃虚寒者不宜多饮。



白果腐竹黑鱼汤

材料

白果20粒，腐竹80克，黑鱼600克，猪肉80克，陈皮1片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 白果去壳、去衣、去心，洗净；腐竹洗净，浸软；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 黑鱼宰杀洗净，沥干，放入烧红油锅，文火煎至两面微黄。
3. 猪肉切块，汆水，洗净，沥干。
4. 煲中加陈皮和水烧滚，放入黑鱼、白果、猪肉，待滚后煲2小时，再放入腐竹煲滚，下盐调味即可。

功效

补肝益肾
健脾润肺
化痰定喘

葛根双豆山斑鱼汤

材料

葛根600克，红小豆50克，扁豆50克，山斑鱼1条，陈皮1片，蜜枣6粒，姜2片，水3000毫升，盐、油各适量

做法

1. 葛根去皮，洗净，切大块；扁豆、红小豆浸1小时；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 山斑鱼洗净，抹干水分。
3. 烧热锅，用油爆香姜片，加入山斑鱼，煎至两面呈金黄色，盛起待用。
4. 用武火煲滚清水，加入以上步骤的材料，滚起后转文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

清热解肌
健脾祛湿

黑豆节瓜鸡爪汤

材料

黑豆40克，节瓜2根，墨鱼干1只，鸡爪8只，花生40克，蜜枣2粒，姜1块，水2000毫升，盐适量

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐刷洗，汆水，洗净。
2. 节瓜去皮，洗净，切厚块。
3. 黑豆、花生、蜜枣分别洗净，黑豆、花生浸1小时；墨鱼干浸软，洗净，斩大块；姜洗净，去皮，切片。
4. 汤煲中加水煲滚，放入以上所有材料煲滚，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾强筋
清热祛湿

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

腐竹白果猪肚汤

材料

猪肚400克、白果40克、腐竹100克、生、熟薏米各40克、白胡椒粒1汤匙、蜜枣3粒、水3000毫升、盐、淀粉各适量

做法

1. 猪肚内外用淀粉、盐反复洗净，余水后再洗净；将白胡椒粒置于猪肚内。
2. 白果去壳、去衣、去心；生、熟薏米及蜜枣洗净；腐竹浸软。
3. 除腐竹外，将以上材料加入清水煲滚，再以文火继续煲约2小时后，加入腐竹滚10分钟，以盐调味即成。

功效

健脾平喘
化痰除湿

黑豆防己猪蹄汤

材料

黑豆300克、防己20克、猪蹄2只、水2500毫升、盐适量

做法

1. 猪蹄去毛，斩块，余水，洗净。
2. 黑豆用清水浸泡约1小时；防己洗净。
3. 煲内盛清水，煮滚，放入所有材料，烧滚后以文火煮至猪蹄酥软，下盐调味即可。

功效

补血养颜
补肾利尿

Tips

防己为防己科植物粉防己的块根。采挖后洗净，除去粗皮，晒至半干，切段而成。以个大、质实、粉性足、色黄白者为佳。有利水消肿、清热除湿、祛风镇痛的功效。

黑豆鲫鱼汤

材料

黑豆100克、眉豆60克、花生80克、鲫鱼1条、陈皮1片、水2000毫升、盐、油各适量

做法

1. 黑豆、眉豆、花生洗净，浸1小时，沥干。
2. 鲫鱼治净，下油锅煎至金黄；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 煲中注入适量水，水滚后放入黑豆、眉豆、花生、鲫鱼及陈皮，滚起后以文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾利尿

黑豆芝麻煲塘虱

材料

黑豆80克、黑芝麻20克、塘虱300克、姜1块、水1500毫升、盐、油各适量

做法

1. 黑豆洗净，沥干，起白锅炒香，淋少量水，捞起。
2. 黑芝麻洗净，沥干，起白锅炒香。
3. 塘虱治净，沥干；烧热油锅，以文火煎香。
4. 将所有材料放入煲中，加水后以武火煲至滚，文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾养血
利尿润肠

黑豆薏米水蛇汤

材料

黑豆80克，薏米80克，水蛇800克，陈皮1片，老姜6片，水2500毫升，花雕酒2汤匙，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分：水蛇余水，洗净。
2. 薏米略浸；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 用白锅将黑豆炒香，加入陈皮和老姜，炒至黑豆干身。
4. 加入其他材料，用武火滚10分钟，转文火煲2小时，加入花雕酒和盐，拌匀即成。

功效

调养脾胃
祛风除湿

莲藕黑豆乳鸽汤

材料

莲藕300克，黑豆40克，乳鸽1只，红枣（去核）6粒，姜2片，陈皮1片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 乳鸽洗净，余水，洗净。
2. 莲藕洗净，切厚块；红枣洗净；陈皮洗净，刮去瓤；姜切片。
3. 黑豆放入锅中，炒至豆皮裂开。
4. 将全部材料放入煲中，加水后用文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

滋补肝肾
益气养血
健脾利水

菜干排骨汤

材料

菜干100克，排骨550克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 排骨斩块，余水，洗净，沥干。
2. 菜干浸泡一下，冲洗干净。
3. 排骨和菜干放在滚水煲内煮滚，改成文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
清热利水

鲜荷叶柠檬排骨汤

材料

鲜荷叶1块，柠檬3薄片，芡实、薏米各20克，排骨300克，姜3片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 除柠檬片外，各材料洗净，浸泡一会儿。
2. 排骨斩块，余水，洗净。
3. 所有材料放进瓦煲内，加入清水，武火煲滚后，改为文火煲2.5小时，下盐便可。

功效

补肾壮骨
健脾祛湿

Tips

身体偏虚寒怕冷者不宜多食。

土茯苓猪骨汤

材料

土茯苓80克，猪脊骨300克，生地8克，天冬4克，玉竹8克，麦冬4克，桂圆肉12克，玉米1根，姜3片，陈皮1片，蜜枣5粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪脊骨斩块，余水10分钟，洗净，沥干。
2. 其他材料洗净，玉米切段；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 煲内加入清水煮滚，加入以上全部材料，武火煲15分钟，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾养阴
解毒祛湿

Tips

脾胃功能虚弱者不宜多饮。

鸡骨草煲猪骨

材料

鸡骨草80克，猪脊骨750克，蜜枣3粒，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪脊骨斩大块，余水，洗净。
2. 鸡骨草洗净，剪碎。
3. 煲内加入清水，煮滚，放入材料，煮滚，撇去泡沫，用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

补肾壮骨
清肝利湿

Tips

脾胃虚寒者不宜饮。

夏枯草菊花猪骨汤

材料

夏枯草25克，菊花25克，猪脊骨500克，蜜枣3粒，清水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 夏枯草、菊花浸1小时；猪脊骨斩块，余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

清肝明目
养肾壮骨

鸡骨草猪脷汤

材料

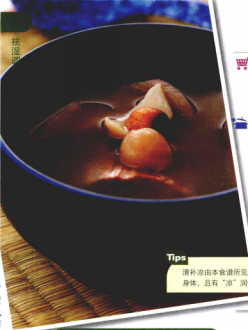
鸡骨草120克，猪脷80克，红枣12粒，水1000毫升，盐适量

做法

1. 猪脷洗净，切块，余水后沥干。
2. 鸡骨草、红枣洗净；红枣去核。
3. 将处理好的材料同放入煲内，然后加水，用武火煲滚，改用文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

清热利湿
散瘀止痛
健脾益气



Tips

清补凉由本食谱所见之多种药材组成，因既能“清”热除燥，又能“补”益身体，且有“凉”润作用，故而得名。

清补凉汤

材料

瘦肉300克，淮山15克，薏米40克，玉竹40克，芡实40克，百合40克，莲子40克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 瘦肉斩块，汆水，洗净。
3. 将清水与洗净的材料一起放进煲内，煮约2小时，下盐调味即可。

功效

祛湿开胃
健脾利水

荷叶白果猪肚汤

材料

猪肚600克，白果80克，鲜荷叶1张，腐竹100克，红枣40克，陈皮1片，水、盐、淀粉各适量

腌料：米酒、姜蓉、盐各适量

做法

1. 猪肚内外用淀粉、盐反复洗净，切成片状，加适量米酒、姜蓉、盐腌20分钟。
2. 腐竹洗净浸软，切成段，加入滚水中煮一会儿。
3. 白果去衣；红枣去核；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 下白果、红枣、陈皮及水，用文火煲至猪肚烂软。
5. 再将洗净的鲜荷叶覆盖煲上煨15分钟，下盐调味即可。

功效

清热祛暑
健脾祛湿



薏米冬瓜鸭汤

材料

薏米50克，连皮冬瓜750克，
光鸭1只，姜1块，清水2000
毫升，盐适量

功效
健胃补虚
解暑祛湿

做法

1. 光鸭洗净，斩块，氽水，洗净。
2. 冬瓜去瓤，切成大块；薏米洗净；姜洗净，略拍。
3. 将材料放入瓦煲，加入清水，用武火煲滚，转文火煲2小时，下盐即可。

冬瓜芡实老鸽汤

材料

薏米40克，芡实20克，冬
瓜600克，老鸽2只，陈皮
1片，水2500毫升，盐适量

功效
调补肝肾
益气养血
解暑祛湿

做法

1. 老鸽洗净，斩块，氽水5分钟。
2. 冬瓜连皮去瓤，洗净，切大块；薏米、芡实洗净；陈皮浸透，刮去瓤。
3. 瓦煲内倒入清水，用武火烧滚，放入材料，改文火继续煲2小时，下盐调味即可。

薏米花生鸡爪汤

材料

薏米20克，花生50克，新鲜
鸡爪10只，姜3片，水2000毫
升，盐适量

功效
健脾祛湿
润肤养肤

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，洗净，氽水。
2. 薏米、花生洗净。
3. 鸡爪、薏米、花生和姜片放在煲内加水煮滚后，改成文火煲2小时，下盐调味即可。

材料

薏米80克，光鸡1200克，猪
腰400克，蜜枣4粒，姜4片，
水3000毫升，盐适量

功效
健脾益气
祛湿和胃

做法

1. 光鸡和猪腰氽水，过凉水，除去鸡皮。
2. 薏米和蜜枣洗净，备用。
3. 将水煲滚，下姜片，加入其他材料煲滚，转用文火煲约2小时后，下盐调味，便可饮用。

枸杞南枣乳鸽汤

材料

枸杞子20克，南枣10粒，乳
鸽1只，姜1块，水1500毫
升，盐适量

功效
调补肝肾
益气养血
安神明目

做法

1. 乳鸽洗净，斩块，氽水。
2. 枸杞子、南枣和姜均洗净；姜去皮，切片。
3. 瓦煲内加入清水，用武火煲至水滚，放入以上材料，改用文火继续煲2小时，下盐调味即可。

材料

杜仲15克，枸杞子20克，鹌
鹑1只，姜2片，上汤1500毫
升，盐适量

功效
补益五脏
壮腰明目

做法

1. 杜仲、枸杞子洗净。
2. 鹌鹑洗净，再将杜仲、枸杞子、姜片装入鹌鹑腹中，用线扎紧，放入煲中。
3. 加上汤适量，煲1.5小时，下盐调味即可。

Tips

鹌鹑有补益五脏、强筋健骨、止泄痢、养肝清肺的食疗功效。

竹笋鸡爪汤

材料

鲜竹笋600克，鸡爪8只，冬菇5朵，红枣（去核）10粒，上汤600毫升，盐适量

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，余水，洗净，沥干。
2. 冬菇用清水泡浸，去蒂，在菇面刻十字；红枣洗净，沥干。
3. 竹笋洗净，切片，余水，沥干。
4. 煲内注入上汤，放入笋片、鸡爪、冬菇和红枣，用武火烧滚，转文火煲45分钟，下盐调味即可。

功效

益气健脾
利水消肿

Tips

有胃溃疡及皮肤过敏者不宜食用。

桑寄生猪蹄汤

材料

猪蹄1只，桑寄生40克，牛大力40克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪蹄去毛，洗净斩块，余水后取出洗净。
2. 桑寄生浸洗干净；牛大力切碎，洗净。
3. 将材料放入煲内以武火煮滚，转文火再煲2小时，下盐调味即成。

功效

补肝肾
强筋骨

Tips

桑寄生能祛风湿、舒筋络、补肝肾、强筋骨；牛大力有清热润肺、强筋活络的功效；猪蹄则含丰富动物胶质。三者合用来煲汤，对身体关节大有裨益。牛大力不要买太粗的，因木质化的中心不好吃。处理方法是刀背轻轻将皮刮去便可，再放入水中浸透去除灰味。

茶树菇排骨鸡汤

材料

茶树菇30克，光鸡1只，排骨200克，蜜枣4粒，枸杞子10克，姜1块，水3000毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，斩块，余水；排骨斩块，余水，洗净。
2. 茶树菇洗净，剪段；蜜枣、枸杞子、姜块分别洗净。
3. 将材料全部放入煲内，加适量水，用武火烧滚，转文火慢煲2小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
强筋壮骨
益气和胃

材料

冬瓜600克，薏米40克，光鸭半只，日月鱼40克，蜜枣2粒，姜2片，陈皮1片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 光鸭洗净，去皮，斩大块，余水；冬瓜连皮洗净，切块。
2. 日月鱼用清水稍浸；薏米洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 材料放入瓦煲内，加水后用武火煲滚，再改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

调和脾胃
解暑祛湿
滋阴补肾

Tips

脾胃虚寒者不宜多饮。

黄花薏米猪蹄汤

材料

黄花菜20克，薏米15克，猪蹄1只，米酒适量，水2000毫升，盐适量

做法

1. 黄花菜浸软洗净；薏米洗净。
2. 猪蹄去毛切块，氽水，取出洗净，沥干。
3. 用武火煲滚水，煲内加米酒、薏米，与猪蹄同煮，煲2小时至猪蹄酥软，加入黄花菜煲滚，下盐即可。

功效

补血通乳
健脾祛湿

Tips

有痰湿内盛者不宜饮用。

薏米丹参猪蹄汤

材料

薏米40克，丹参8克，猪蹄1只，米酒适量，水1500毫升，盐适量

做法

1. 丹参浸透，切片；薏米洗净；猪蹄去毛，洗净，斩大块，氽水后洗净；姜拍松；葱切段。
2. 材料放入煲内，注入清水，置武火上烧滚，再用文火煲煮1.5小时，下盐及酒调味即成。

功效

补血养颜
活血祛湿

Tips

有痰湿内盛者不宜饮用。

薏米生姜羊肉汤

材料

薏米40克，姜1块，羊肉300克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 薏米洗净；姜洗净，去皮，切片。
2. 羊肉切块，氽水，洗净。
3. 加水到煲中，放入薏米、姜片、羊肉，武火煮滚，转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
健脾祛湿

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

益母草红枣猪心汤

材料

益母草75克，猪心300克，红枣（去核）6粒，盐适量

腌料：料酒1汤匙，淀粉1汤匙

做法

1. 猪心洗净、切块，用腌料略腌；红枣洗净，去核，略拍。
2. 益母草洗净。
3. 益母草、红枣放入煲内，加水煮滚后加入猪心，再改用文火煮半小时，下盐调味即可。

功效

补肝养血
活血调经

Tips

孕妇不宜饮用。



淮山枸杞炖甲鱼

材料

甲鱼600克，淮山80克，枸杞子60克，红枣（去核）12粒，姜3片，沸水1000毫升，米酒、盐各适量，余水用姜2片，葱1根

做法

1. 甲鱼去内脏，洗净，斩块，用姜葱余水。
2. 淮山、枸杞子、红枣、姜洗净。
3. 将处理好的所有材料放入炖盅，加水，上盖，先以武火炖半小时，转文火炖3小时，去除浮沫，下盐调味即可。

功效

滋补肝肾
养血明目

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

银耳红枣炖乳鸽

材料

银耳1朵，红枣（去核）3粒，乳鸽1只，姜2片，上汤适量，盐适量

做法

1. 乳鸽去内脏，斩为两半，余水，洗净。
2. 银耳浸发，摘小朵，去蒂，洗净；红枣洗净。
3. 将材料同放入炖盅内，注入上汤，盖好，炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
益气养血
养发润肤

淮杞炖鹌鹑

材料

淮山40克，枸杞子40克，鹌鹑3只，姜2片，米酒1汤匙，上汤750毫升，盐适量

做法

1. 鹌鹑去内脏，洗净，每只斩为4块，余水，过凉水。
2. 淮山、枸杞子洗净，泡浸15分钟，放在鹌鹑块上，再加入姜片。
3. 将材料同放入炖盅内，加米酒，注入上汤，盖好，炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

补益五脏
养肝明目

黄花木耳炖甲鱼

材料

甲鱼1只，黄花菜40克，木耳15克，瘦肉300克，姜2片，葱1根，沸水适量，盐适量

做法

1. 甲鱼去内脏，斩块，用姜葱焯水，洗净。
2. 黄花菜、木耳浸开，洗净；瘦肉焯水，洗净，切块。
3. 将甲鱼、瘦肉、黄花菜和木耳放入炖盅内，加沸水，以文火炖3小时，下盐调味即可。

功效

滋补肝肾
益气活血

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

川贝炖甲鱼

材料

甲鱼1只，川贝5克，姜2块，上汤1000毫升，米酒2汤匙，花椒1茶匙，余水用姜2片，葱1根，盐适量

做法

1. 甲鱼去内脏，斩块，用姜葱焯水，洗净。
2. 姜块削皮，切片；葱洗净；川贝洗净，备用。
3. 花椒用白锅略炒香。
4. 将甲鱼、川贝、姜、米酒及花椒放入炖盅内，注入上汤，加盖，炖2小时，下盐调味即可。

功效

滋补肝肾
润肺止咳

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

金华火腿炖甲鱼

材料

甲鱼1只，金华火腿粒25克，淮山30克，枸杞子20克，桂圆肉20克，红枣（去核）75克，猪肉粒150克，姜2片，葱2根，沸水1000毫升，上汤500毫升，米酒、盐各适量

做法

1. 甲鱼去内脏，斩块，用姜葱焯水，洗净。
2. 其他材料分别洗净。
3. 把所有材料（上汤除外）放入炖盅内，加盖，以中火炖3小时，取出。
4. 过滤炖汤，把炖汤放回盅内，加入上汤，加盖，再炖20分钟即成。

功效

滋补肝肾
明目安神

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

黄芪南枣炖甲鱼

材料

黄芪40克，南枣40克，甲鱼600克，陈皮1片，姜2片，米酒少许，余水用姜2片，葱1根，沸水1000毫升，盐适量

做法

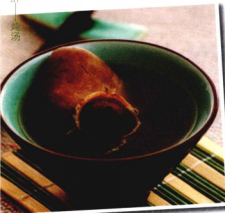
1. 甲鱼去内脏，斩块，用姜葱焯水，洗净。
2. 南枣洗净，略拍；陈皮浸软，刮去瓤；姜洗净；黄芪洗净。
3. 将上述材料（盐除外）放入炖盅内，加盖，以武火炖半小时，继以文火炖2小时，去除浮沫，下盐调味即可。

功效

滋补肝肾
益气养血

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。



鹿茸枸杞猪腰汤

材料

鹿茸10克，枸杞子25克，猪腰2个，姜1块，米酒半匙，沸水适量，盐、油各适量

做法

1. 鹿茸、枸杞子分别洗净；姜洗净，切片。
2. 猪腰去内膜，余水，洗净，切块。
3. 将猪腰放入热油锅中，加姜片炒熟，淋米酒。
4. 猪腰与鹿茸、枸杞子放入炖盅内，注入沸水，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮阳
养肝明目

花旗参石斛炖瘦肉

材料

花旗参12克，石斛8克，瘦肉200克，姜1片，蜜枣3粒，沸水500毫升，盐适量

做法

1. 石斛浸洗，切碎，用滚水浸泡10分钟。
2. 瘦肉切块，余水，洗净。
3. 花旗参、蜜枣、姜片分别洗净。
4. 将材料放入炖盅内，注入沸水，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养肝明目

Tips

花旗参为五加科植物西洋参的根，主产于美国、法国、加拿大，中国也有栽培。中医认为其有补肺降火、养胃生津之功效。凡虚烦燥火、咽痛失音、倦怠乏力、咳嗽喘促、胃燥津伤、咽干口渴以及烟酒过多、食欲不振等，皆可用之。

美白冬瓜炖汤

材料

冬瓜300克，薏米半量杯，猪脊骨4块，枸杞子10克，沸水适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 冬瓜连皮切小块；薏米浸1小时；枸杞子浸20分钟，备用。
3. 猪脊骨余水，盛起冲净，沥干水分。
4. 把所有材料加入炖盅内，注入沸水，盖上盖，用慢火炖2小时即成。

功效

祛湿轻身

红豆陈皮炖鸡腿

材料

红豆80克，陈皮2片，红枣（去核）6粒，鸡腿2只，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 陈皮、红豆分别浸透，洗净；陈皮浸软，刮去瓤；红枣洗净。
2. 鸡腿去皮洗净，余水，沥干。
3. 将处理好的材料放入炖盅内，注入适量沸水，盖上盖，炖1小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
理气祛湿



天麻鱼头汤

材料

大鱼头（即鳙鱼头）（约450克）1个，姜2片，天麻40克，姜3片，料酒3汤匙，沸水750毫升，盐、油各适量

做法

1. 大鱼头洗净，用姜2片下热油锅煎至微黄。
2. 天麻、姜分别洗净。
3. 将处理好的材料放入炖盅内，注入沸水，加盖，炖2小时，下料酒及盐调味即可。

功效

健脾胃
祛头风

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

川芎白芷炖鱼头

材料

川芎6克，白芷9克，鲢鱼头200克，姜2片，沸水适量，盐、油各适量

做法

1. 鱼头洗净，沥干，下热油锅煎至微黄。
2. 川芎、白芷、姜分别洗净；川芎、白芷切片。
3. 将处理好的材料放入炖盅内，注入沸水，加盖，炖2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾胃
祛头风
止头痛

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。



圆白菜南瓜洋葱汤

材料

圆白菜半棵，小南瓜半个，洋葱半个，牛油1茶匙，上汤750毫升，鲜奶100毫升，水250毫升，油、盐和黑胡椒粉各少许

做法

1. 南瓜取肉，切粒；圆白菜及洋葱分别洗净，切粒。
2. 热油锅，下洋葱炒软，撒下黑胡椒粉，加入南瓜、圆白菜炒香，加上汤及水煮至材料变软。
3. 将以上步骤的材料用搅拌机打成蓉，加入鲜奶，于锅中煮热，下盐调味即可。

功效

健脾开胃
降脂降压

二冬汤

材料

冬菇30克，冬笋60克，米酒、花椒、盐各少许，姜2片，上汤适量

做法

1. 冬菇浸软，开边。
2. 冬笋切片，氽水。
3. 锅中加入上汤、米酒、花椒和姜片，用武火煲滚。
4. 取出姜片，放入冬菇、冬笋继续煮滚后，改用文火煮5分钟，下盐调味即成。

功效

健脾开胃

Tips

痛风患者应少饮。

荷叶冬瓜汤

材料

鲜荷叶1张，冬瓜500克，姜2片，水1000毫升，盐适量

做法

1. 荷叶洗净，撕碎。
2. 冬瓜洗净，去皮瓤，切片。
3. 荷叶片、冬瓜片、姜片放煲中，加清水适量，煮滚后弃去荷叶，下盐调味即成。

功效

清热
解暑
祛湿

Tips

胃寒者不宜多饮。

金瓜蔬菜汤

材料

南瓜片80克，胡萝卜 $\frac{1}{4}$ 根，洋葱1个，土豆半个，黄瓜 $\frac{1}{4}$ 根，圆白菜 $\frac{1}{4}$ 棵，上汤750毫升，柠檬汁2茶匙，盐、黑胡椒粉和油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 南瓜去皮、去瓤，切片；胡萝卜、土豆去皮，切片。
3. 洋葱去皮，切碎；圆白菜撕片。
4. 烧热锅，下油爆香所有蔬菜，加入柠檬汁，滚后盖上盖，以慢火煮10分钟。
5. 加入上汤，用大火煮至蔬菜变软，倒入搅拌机打成浓汤，下盐和黑胡椒粉调味即成。

功效

健脾和胃
降脂降压

三鲜苦瓜汤

材料

苦瓜600克，冬菇（已浸发）100克，冬笋100克，上汤1000毫升，盐适量

做法

1. 苦瓜去蒂、去瓤，切厚片；冬笋切薄片，余水；冬菇去蒂，切薄片。
2. 苦瓜片余水，沥干。
3. 烧热油锅，下油略炒苦瓜片，倒入上汤，煮滚后下冬笋片、冬菇片，煮至熟软，下盐调味即可。

功效

益气祛湿
清热生津
降脂降压

Tips

皮肤敏感者少饮。

丝瓜茼蒿芽菜汤

材料

丝瓜250克，茼蒿80克，芽菜100克，姜丝1茶匙，上汤1000毫升，盐、香各油适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 丝瓜去皮（但保留部分皮），切片。
3. 在茼蒿表面刺花，再切成小片，浸10分钟，和芽菜一同余水，沥干水分。
4. 用大火煮滚上汤，加入丝瓜和姜丝，滚起后加入其他材料，拌匀，再滚后熄火，加入盐和香油即成。

功效

清热解渴
祛湿通便

冬笋鸡丝辣汤

材料

冬笋2条，鸡胸肉200克，蒜蓉1茶匙，水上汤1000毫升，辣椒油、盐、油各适量

做法

1. 鸡胸肉洗净，切丝。
2. 冬笋洗净，切片，余水。
3. 烧热油锅，爆香蒜蓉，加入清水，用武火煮滚，加入其他材料，再滚后煮10分钟，加入辣椒油和盐，拌匀即成。

功效

和胃除湿
健脾益气



玫瑰白菜丝瓜瘦肉汤

材料

干玫瑰花10朵, 白杭菊15克, 白菜300克, 丝瓜400克, 瘦肉片300克, 红枣(去核)10粒, 盐适量, 水1500毫升

做法

1. 先将玫瑰花、白杭菊分别洗净, 用沸水浸泡, 水留用。
2. 白菜、丝瓜、瘦肉片、红枣分别洗净; 丝瓜削去边皮, 切块; 白菜切段。
3. 在煲内加入清水, 先用武火煮至水滚, 加入白菜、丝瓜、瘦肉片及红枣, 滚至菜熟, 下已浸泡过花的水及盐调味即可。

功效

健脾益气
清热生津
疏肝养血

竹笋冬菇汤

材料

黄花菜100克, 竹笋15克, 冬菇25克, 姜2片, 盐适量, 上汤500毫升

做法

1. 冬菇浸软, 去蒂, 切厚丝; 姜洗净, 切丝。
2. 黄花菜洗净后打结; 竹笋剥皮, 切粗丝。
3. 汤锅中加入上汤, 放入竹笋、姜丝, 煮15分钟, 再加入冬菇、黄花菜, 煮滚后下盐即可。

功效

健脾开胃
利气宽胸

Tips

皮肤敏感者少饮。

黄花蚬子汤

材料

大蚬子16只, 黄花菜60克, 金针菇80克, 葱1根, 盐、香油各半茶匙

做法

1. 用淡盐水养蚬子, 使其吐净沙泥, 洗净; 葱洗净, 切段。
2. 黄花菜洗净, 剪去硬蒂; 金针菇洗净, 切去根部, 沥干。
3. 烧滚适量清水, 下蚬子、黄花菜和金针菇, 滚至蚬子张开口后, 加入葱段, 下盐调味, 淋香油即可。

功效

滋阴益气
利湿宽胸

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

番茄土豆榨菜汤

材料

土豆1个，番茄2个，榨菜40克，鸡蛋1只，茺荑碎1汤匙，盐适量，水600毫升

功效

健脾开胃

做法

1. 土豆去皮，切块；番茄切块。
2. 鸡蛋打匀。
3. 武火煲滚水，下土豆、榨菜滚至土豆八成熟。
4. 下番茄煮滚片刻，转文火，倒入蛋液拌成蛋花，下茺荑碎，调味即可。

番茄芽菜排骨汤

材料

番茄4个，豆芽菜200克，排骨400克，姜3片，盐适量，水1000毫升

功效

补肾壮骨
祛湿通便
开胃消食

做法

1. 排骨切小块，汆水，洗净，沥干；大豆芽菜洗净，切去根部。
2. 番茄略烫，去皮，切粒。
3. 将排骨、姜片放入汤煲中，加水烧开，加大豆芽菜、番茄，以文火煮约半小时，下盐调味即可。

蒜头枸杞苋菜汤

材料

大蒜8粒，枸杞子10克，苋菜500克，水1000毫升，盐、油各适量

功效

解毒祛湿
健胃消食

做法

1. 材料洗净，沥干水分；苋菜切段。
2. 烧热油锅，爆香大蒜，加入清水，用武火煮滚，加入枸杞子、苋菜，再滚5分钟后下盐调味即成。

材料

田鸡600克，枸杞子10克，姜3片，米酒2茶匙，水1000毫升，盐、油各适量

功效

健脾益气
和胃养肝

做法

1. 田鸡宰杀，去皮，汆水，洗净，切块；枸杞子洗净。
2. 烧热油锅，爆香姜片，加入田鸡翻炒，淋米酒，加水煮滚，加入枸杞子再煮5分钟，下盐调味即可。

罗勒滚蚬子

材料

罗勒100克，蚬子400克，姜3片，水1250毫升，盐和油各适量

功效

疏风行气
清热利湿

做法

1. 罗勒洗净，沥干。
2. 用淡盐水养蚬子，使其吐净沙泥，洗净。
3. 在锅中加入清水和姜，以武火煮滚，下蚬子煮至开口后，下罗勒，加入盐和油便可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

豆苗蘑菇汤

材料

豆苗300克，蘑菇300克，姜2片，黑胡椒粉、油、盐各少许

功效

健脾和胃
利水消肿

做法

1. 豆苗、蘑菇、姜分别洗净，沥干。
2. 将水放入煲中，加姜片煮滚，下油加入蘑菇，水滚后，加入豆苗，待水再滚后，下盐、黑胡椒粉调味即可。

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。



豆苗肉丝汤

材料

豆苗200克，肉丝150克，盐、黑胡椒粉各适量

腌料：生抽1茶匙，米酒半茶匙，淀粉2茶匙

做法

1. 肉丝以腌料拌匀。
2. 豆苗洗净，沥干。
3. 锅置武火上，加适量水烧滚，下肉丝，待滚后再放入豆苗，下盐、黑胡椒粉调味，烧滚即可。

功效

健脾益气
利水消肿

田园蔬菜汤

材料

洋葱1个，胡萝卜1根，西芹1根，蘑菇100克，大蒜1粒，青蒜半条，意大利粉50克，上汤1000毫升，盐、黑胡椒粉和油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 洋葱、大蒜去皮，切碎；青蒜切碎；蘑菇切碎；胡萝卜和西芹切粒。
3. 意大利粉折成小段。
4. 烧热锅，下油爆香蒜蓉及所有蔬菜粒，加入上汤，滚后以慢火煮20分钟。
5. 加入意大利粉，煮10分钟，加入盐和黑胡椒粉，拌匀即成。

功效

降脂降压
益气明目

竹笋腌鲜汤

材料

五花腩肉300克，熟咸瘦肉120克，熟竹笋320克，韭菜20克，姜2片，葱2根，米酒1汤匙，水1500毫升，咸肉汤500毫升，料酒适量

做法

1. 竹笋洗净，切滚刀片；葱、韭菜洗净，切段。
2. 五花腩肉和咸肉洗净，切成长方片。
3. 将五花腩肉放入锅内，加水、姜、葱及料酒，加盖，武火烧滚，撇去浮沫。
4. 改文火烧半小时，加入咸肉汤、咸肉片和笋块，烧滚再煲15分钟，下韭菜、米酒调味即可。

功效

健脾益气
行气利水

Tips

皮肤敏感者少饮。

枸杞草鱼片汤

材料

枸杞苗600克，草鱼肉300克，姜3片，上汤250毫升，水600毫升，盐适量，黑胡椒粉少许

腌料：盐半茶匙，淀粉半茶匙，蛋清少许，黑胡椒粉少许

做法

1. 草鱼肉洗净，切双飞（蝴蝶片），用蛋清、淀粉、盐及黑胡椒粉略腌片刻。
2. 枸杞苗摘叶，洗净；姜洗净，去皮，切片。
3. 上汤倒入汤煲，加水后以武火煲滚，放入姜片及枸杞苗，待滚后加入草鱼片，熟透下盐、黑胡椒粉调味即可饮用。

功效

健脾和胃
清肝明目

三鲜鲫鱼汤

材料

白鲫鱼450克，鲜百合100克，鲜莲子100克，鲜草菇100克，姜2片，水1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 鲫鱼治净，抹干，烧热油，爆香姜，将鱼煎至两面微黄，盛起。
2. 鲜草菇底部削去，洗净，在顶部削十字，氽水，过凉水。
3. 鲜百合撕成瓣，与鲜莲子分别洗净，氽水。
4. 煲滚清水，放入鲫鱼、草菇、莲子煲20分钟，加入百合再煲半小时，下盐即可。

功效

健脾益气
利水消肿
润肺降脂

Tips

皮肤敏感者少饮用。

枸杞鱼头汤

材料

枸杞苗400克，大鱼头1个，姜2片，水1250毫升，油适量

腌料：盐半茶匙，姜汁、料酒各1茶匙

调味料：盐适量

做法

1. 大鱼头洗净抹干，加腌料腌20分钟，入热油锅，煎至两面微黄。
2. 枸杞苗摘叶，洗净，枸杞梗扎紧。
3. 烧滚水，放入枸杞梗15分钟，取出后加入姜片、鱼头滚30分钟。
4. 放入枸杞叶滚5分钟，下盐调味即成。

功效

健脾养肝
祛除头风

Tips

皮肤敏感者少饮用。

西兰花贻贝汤

材料

西兰花300克，贻贝6只，橄榄油适量，蒜蓉2茶匙，面粉2汤匙，牛油40克，白葡萄酒1茶匙，上汤半杯，水500毫升，盐适量

功效
滋补肝肾
降压抗癌

做法

1. 西兰花洗净切小朵，余水3分钟，过凉水，沥干，用搅拌机打成蓉。
2. 贻贝去壳，洗净，用橄榄油和蒜蓉炒香。
3. 用牛油炒面粉，徐徐加入上汤，至拌匀为止，再加入白葡萄酒拌匀。
4. 加入西兰花蓉及水，搅匀，下盐调味。
5. 放上已炒好的贻贝即可。

青木瓜鲫鱼汤

材料

青木瓜600克，鲫鱼1条，姜2片，沸水1500毫升，米酒、盐、油各适量

功效
健脾益气
清肺利水

做法

1. 青木瓜洗净，去子，切块。
2. 鲫鱼洗净，起油锅，加姜片，将鲫鱼煎至微黄。
3. 淋入米酒，加入沸水，滚至奶白色，再倒入木瓜煮软即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。

芫荽米饭鱼汤

材料

芫荽30克，米饭鱼150克，姜4片，水1500毫升，盐适量

功效
健脾开胃

做法

1. 芫荽、姜片分别洗净。
2. 米饭鱼洗净，放入油锅，加姜片煎至甘香。
3. 锅内加入适量清水，用武火煮滚后，再改用文火继续煮半小时，放入芫荽略滚，加入盐调料即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。

海参鸽蛋汤

材料

浸发海参2只，鸽蛋12只，淮山30克，枸杞子20克，上汤300毫升，盐、黑胡椒粉各少许

功效
养阴润燥
健脾养肝

做法

1. 海参洗净，切丝；鸽蛋煮熟，浸冷水中，去壳。
2. 枸杞子、淮山洗净。
3. 将海参、枸杞子、淮山及上汤一起放入锅中，加水适量，武火煮滚片刻，加入鸽蛋及盐、黑胡椒粉，稍煮即可。

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

豌豆猪肚汤

材料

豌豆300克，猪肚1个，葱粒1汤匙，上汤1000毫升，花生油、淀粉、盐、黑胡椒粉、粗盐各适量

功效
健脾和胃
下气祛湿

做法

1. 猪肚用花生油、粗盐和淀粉擦洗多次，洗去黏液，余水，过凉水，切条。
2. 用武火煲滚上汤，加入猪肚，再滚后加入青豆转文火煲20分钟，下盐和胡椒粉调味，熄火后撒上葱粒即成。

毛豆丝瓜肉片汤

材料

毛豆仁100克，丝瓜300克，瘦肉200克，姜2片，水1000毫升，盐适量

功效
清热祛湿
健脾益气

做法

1. 丝瓜去皮（保留部分皮），切块；瘦肉切片，余水，过凉水。
2. 用武火煲滚清水，加入肉片和毛豆滚10分钟，加入丝瓜，再滚后转文火煲20分钟，下盐调味即可。

芥菜鱼头汤

材料

芥菜300克，大鱼头1个，姜4片，水1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 芥菜洗净，切段。
2. 大鱼头切开边，洗净，沥干，用少许盐腌10分钟，下油锅煎至微黄，盛起。
3. 热油锅爆香姜片，下芥菜略爆后，加入鱼头，加水，滚起后，以文火煮半小时，下盐调味即可。

功效

健脾胃
祛头风

Tips

皮肤敏感者少饮。



丝瓜猪心虾皮汤

材料

丝瓜250克，猪心60克，虾皮30克，葱粒1汤匙，姜2片切丝，水600毫升，油、盐各适量

腌料：姜汁酒1茶匙，胡椒粉适量，淀粉1茶匙

做法

1. 丝瓜去皮，洗净，切成两半，再切段。
2. 猪心洗净，切片，用腌料略腌；虾皮用温水浸泡，备用，水留用。
3. 起油锅，下姜丝、葱粒炒香，再加入猪心，略炒，倒入虾皮和水，烧滚后加入丝瓜，再煮滚，下盐调味即成。

功效

健脾生津
养肝补胃

Tips

皮肤敏感者少饮。

黄鳝粉丝汤

材料

黄鳝600克，粉丝1扎，姜3片，葱2根，茺荽2棵，盐、油各适量，料酒2茶匙

腌料：盐半茶匙，淀粉1茶匙，黑胡椒粉、油各适量

做法

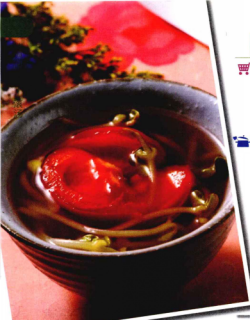
1. 姜片洗净；葱、茺荽洗净，切粒；粉丝浸软，洗净。
2. 黄鳝治净，切段，加腌料略腌。
3. 起油锅，下姜、黄鳝略煎，淋料酒。
4. 加水以武火煲滚，下姜片、粉丝煲滚后，下葱、茺荽、盐即可。

功效

补肝肾
健脾胃

Tips

皮肤敏感者少饮。



番茄豆芽素汤

材料

番茄200克，豆芽菜150克，姜2片，水1000毫升，油适量

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生抽1茶匙

做法

1. 豆芽菜洗净，沥干，用白锅略炒，盛起。
2. 番茄洗净，切块。
3. 烧热锅，放少许油爆香姜片，下番茄略炒，加水，待滚后放入豆芽菜，加调味料调味即可。

功效

健脾开胃
降脂抗癌

虾米苋菜汤

材料

苋菜800克，虾米2汤匙，红椒1只，姜3片，水500毫升，油、盐各适量

做法

1. 苋菜切去根头，洗净。
2. 虾米以温水洗净，浸软；红椒洗净，切丝，备用。
3. 烧热油锅，爆香姜和虾米，加入水煲滚，加入苋菜煮片刻，再放红椒丝，下油、盐调味即可。

功效

助阳开胃
祛湿通便

Tips

皮肤敏感者少饮。

哈密瓜杂菜虾仁汤

材料

哈密瓜400克，虾仁100克，胡萝卜粒4汤匙，豌豆4汤匙，玉米4汤匙，上汤1000毫升，盐适量

腌料：蛋清、盐、黑胡椒粉各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 哈密瓜去皮及子，切大粒。
3. 虾仁用腌料略腌。
4. 用武火煲滚上汤，加入胡萝卜粒、豌豆、玉米，煮滚。
5. 下虾仁及哈密瓜煲滚，下盐调味即可。

功效

益气养阴
调肝舒肾

牛蒡毛豆胡萝卜汤

材料

牛蒡200克，胡萝卜100克，白萝卜100克，毛豆仁40克，水1000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净。
2. 牛蒡去皮，切片；胡萝卜、白萝卜去皮，切块。
3. 用武火煲滚清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲半小时，下盐调味即可。

功效

健脾养肝
活血利肠

枸杞肉片汤

材料

枸杞苗300克，枸杞子20克，瘦肉200克，姜1片，盐、油各适量

腌料：生抽1茶匙，淀粉1茶匙，油少许

做法

1. 枸杞苗取叶，洗净；枸杞子洗净，浸软。
2. 瘦肉切片，用腌料腌10分钟。
3. 锅内加水，武火煲滚后，加少许油，加入瘦肉、枸杞子和姜片，改用中火煮10分钟，放入枸杞叶，改文火煲20分钟，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养肝明目

夜香花猪心汤

材料

夜香花300克，猪心150克，姜1块，水1000毫升，盐适量

腌料：淀粉1茶匙，黑胡椒粉少许，姜汁酒1茶匙

做法

1. 猪心洗净，抹干，切薄片，加入腌料拌匀。
2. 夜香花摘取葉叶洗净；姜去皮，洗净，切片。
3. 将水放入瓦煲内，用武火煲滚后放入姜片和夜香花，用中火滚5分钟，再放入猪心，滚至熟透，下盐调味即可。

功效

健脾
养肝
清肝

山楂番茄牛肉汤

材料

山楂15克，番茄100克，牛肉50克，姜1块，葱1根，上汤600毫升，油适量

腌料：生抽1茶匙，米酒半茶匙，淀粉2茶匙，水1茶匙，油适量

做法

1. 山楂洗净，去核，切片；番茄洗净，切薄片；牛肉洗净，切薄片；姜洗净，切片；葱洗净，切段。
2. 牛肉片加腌料拌匀。
3. 烧热油锅，爆香姜、葱，加入上汤；武火煮滚，下山楂、牛肉片、番茄，煮10分钟即成。

功效

健脾开胃
强筋壮骨

胡萝卜冬瓜羹

祛湿调肝
羹

材料 冬瓜约400克，豌豆50克，胡萝卜粒60克，上汤700毫升

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油、黑胡椒粉各适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

功效

消暑利水
和胃明目

做法

1. 冬瓜去皮，洗净，切碎，蒸软，压碎。
2. 豌豆洗净。
3. 煮滚上汤，下冬瓜碎、胡萝卜粒、豌豆煮滚，勾芡，下调味料即可。



粒粒甜玉米羹

材料

玉米粒160克，土豆粒80克，洋葱粒80克，西芹粒80克，茭蓉碎1汤匙，水1000毫升，盐、油各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 玉米粒洗净。
2. 烧热油锅，加入洋葱粒、西芹粒炒香，再放入土豆粒、玉米粒炒5分钟。
3. 注入水煮滚，改文火煮半小时，勾芡，下盐调味，撒茭蓉碎便成。

功效

健脾益气
利尿降压

白萝卜冬笋羹

材料

白萝卜150克，冬笋120克，胡萝卜30克，药芹30克，姜蓉1茶匙，水1000毫升，盐、油各适量

调味料：盐1茶匙，香油适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 白萝卜洗净，去皮，切丝。
2. 冬笋洗净，去皮，切丝，焯水。
3. 胡萝卜、药芹洗净后切成蓉。
4. 烧热油锅，下姜蓉爆香，放入白萝卜、冬笋爆炒，下水煮滚，加入胡萝卜、药芹蓉，下盐调味，勾芡，淋上香油即可。

功效

降脂降压
和胃消食

鲍鱼菇三宝羹

材料

鲍鱼菇60克，娃娃菜50克，胡萝卜40克，素鱼翅（已浸发）10克，蒜蓉1汤匙，油适量

调味料：米酒半茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生抽半茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 鲍鱼菇洗净，切丝，焯水，沥干；素鱼翅洗净，焯水，沥干。
2. 娃娃菜洗净，切丝，沥干；胡萝卜洗净，切丝。
3. 起油锅，爆香蒜蓉，加入娃娃菜、胡萝卜丝、素鱼翅和鲍鱼菇，下调味料及适量的水煮滚，再用文火煮15分钟，勾芡即成。

功效

清热祛湿
健脾养阳

苹果玉米羹

材料

苹果200克，玉米粒120克，水600毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 苹果洗净，去皮，去核，切成细丝；玉米粒洗净。
2. 烧滚一锅水，加入玉米粒煮15分钟，下苹果丝再煮5分钟，勾芡，下盐调味即可。

功效

生津止渴
利水和中

素肉羹

材料

木耳2朵，熟竹笋100克，冬菇（已浸发）5朵，素肉60克，茭蓉碎1汤匙，水600毫升

调味料：盐适量，生抽、陈醋各1茶匙，黑胡椒粉少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 素肉洗净，切丝；木耳浸透，洗净，切丝；冬菇浸透，洗净，去蒂，切丝；熟竹笋洗净，切细条，氽水。
2. 素肉、熟竹笋、木耳、冬菇加水 and 调味料煮滚后，勾芡，撒上茭蓉碎即成。

功效

健脾益气
降压利水

材料

紫菜1张，竹荪120克，鲜冬菇80克，上汤600毫升

调味料：盐半茶匙，糖¼茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 紫菜以白锅烘干；鲜冬菇去蒂，切丝。
2. 竹荪洗净，浸透，去除杂质，氽水，过凉水，切碎。
3. 烧滚上汤，加入冬菇丝及竹荪碎煮20分钟，下调料，勾芡，撒上紫菜丝即可。

功效

健脾美肤
降压降脂

Tips

痛风患者应少饮。

百合栗子羹

材料

鲜百合100克，栗子肉100克，水400毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 百合分瓣后洗净，栗子肉洗净，二者同放碗内，加少许水，蒸半小时。
2. 锅内放清水，烧滚后放入蒸好的百合、栗子肉，加盐调味，勾芡即可。

功效

补肝肺肾
清热健脾

材料

栗子肉200克，白果肉20克，木瓜40克，青梅40克，干桂花少许，水600毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 栗子肉、木瓜、青梅洗净，切小粒。
2. 将栗子肉和白果肉蒸约45分钟。
3. 烧滚一锅水，加入栗子肉、白果肉、木瓜粒、青梅粒煮滚，勾芡，放入干桂花，下盐调味即可。

功效

补益肺肾
健脾止咳

Tips

痛风患者应少饮。

Tips

痛风患者应少饮。

莲子银耳羹

材料

莲子肉30克，银耳40克，水600毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 银耳浸软，洗净，去蒂，摘成小朵。
2. 莲子肉洗净，去心。
3. 烧滚适量水，加入莲子肉、银耳，用文火煮半小时，勾芡，下盐调味即成。

功效

滋阴养胃
健脾益心

枸杞果羹

材料

枸杞子30克，干荔枝肉、干龙眼肉、莲子肉、白果肉、红枣（去核）各25克，上汤600毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水3汤匙

做法

1. 材料分别洗净，沥干。
2. 烧滚上汤，加入洗净的材料煮30分钟，勾芡，下盐调味即可。

功效

养肝明目
安心养神

三文鱼蛋花羹

材料

三文鱼250克，鸡蛋3只，芥蓝梗20克，青甜椒20克，红甜椒20克，鲜冬菇20克，鲜奶100毫升，水600毫升

调味料：盐1茶匙，黑胡椒粉适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 三文鱼洗净，切粒，用少许盐、黑胡椒粉略腌，煎至微黄。
2. 冬菇浸透，切粒；芥蓝梗切粒；青、红甜椒切粒，均余水。
3. 鸡蛋打匀，加鲜奶和水50毫升拌匀。
4. 烧滚水，加入三文鱼粒、芥蓝梗粒、青红甜椒粒和冬菇粒，倒入蛋液，拌匀煮滚，下调味料，勾芡即可。

功效

醒脑明目
降胆固醇
降低血脂





金针菇鸡丝浓羹

材料

鸡胸肉80克，金针菇40克，瑶柱1粒，淮山12克，枸杞子8克，茭菱2棵，蛋清2只，水1500毫升，盐适量

腌料：淀粉1茶匙，盐半茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 鸡胸肉洗净，切丝，加腌料拌匀腌15分钟。
2. 瑶柱用温水浸软，撕碎；金针菇洗净，切去底部，切段；茭菱洗净，切段。
3. 淮山、枸杞子用温水洗净，沥干。淮山切粒。
4. 将清水加入淮山、瑶柱一同煲滚，文火煮半小时，再与鸡丝、金针菇、枸杞子、茭菱放入再煮15分钟。下盐，勾芡，加入蛋清拌成蛋花即成。

功效

健脾开胃
补肾养肝

番茄鸡肉羹

材料

番茄4个，鸡肉100克，洋葱 $\frac{1}{2}$ 个，胡萝卜20克，上汤1000毫升，盐适量

腌料：盐1茶匙，淀粉1茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 番茄洗净，去皮，加上汤煮软，压烂，成番茄汤备用。
2. 鸡肉、胡萝卜和洋葱分别切粒；鸡肉加腌料略腌；红萝卜汆水；洋葱略汆水，沥干。
3. 煮滚番茄汤，加入鸡肉、胡萝卜及洋葱，勾芡，下盐调味即成。

功效

健脾开胃
降脂降压

Tips

皮肤敏感者应少饮用。

苹果鸭丝羹

材料

鸭丝300克，苹果1个，红小豆250克，葱粒1汤匙，盐适量

腌料：盐1茶匙，黑胡椒粉、酒各少许，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙

芡汁料：淀粉1茶匙，水2汤匙

做法

1. 红小豆洗净，用温水略浸；苹果洗净，切丝。
2. 鸭丝加腌料略腌。
3. 烧滚一锅水，加入鸭丝、红小豆及苹果丝，煮滚，勾芡，下盐调味，撒上葱粒即成。

功效

滋阴补血
清热祛湿

Tips

皮肤敏感者应少饮用。

碧绿豆腐羹

材料

药芹75克，嫩豆腐200克，鲜冬菇25克，竹笋25克，胡萝卜25克，姜蓉1茶匙。上汤1000毫升，油适量

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 嫩豆腐、冬菇、药芹、胡萝卜、竹笋分别洗净，切小粒，余水。
2. 热锅下油，加上汤、豆腐粒、冬菇粒、胡萝卜粒、竹笋粒和药芹粒煮滚，再加入姜蓉，勾芡，下调味料即成。

功效

利肝明目
清热利尿

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

蚬肉豆腐羹

材料

蚬子肉600克，豆腐200克，姜蓉、葱蓉各1汤匙，上汤1000毫升

调味料：盐半茶匙，米酒 $\frac{1}{4}$ 茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 蚬子肉洗净，余水，再洗净。
2. 豆腐切小粒，余水。
3. 煮滚上汤，下姜蓉、葱蓉、盐及胡椒粉，勾芡，放入蚬子肉，浇米酒，淋上香油即可。

功效

清热利尿
益气宽中

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

豌豆肉丸羹

材料

豌豆150克，猪肉馅200克，葱段1汤匙，姜2片，米酒、盐各适量，上汤1000毫升

腌料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，米酒1茶匙，蛋清1只

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 猪肉馅下腌料拌成糊状。
2. 煮滚上汤，将猪肉馅做成肉丸，煮5分钟后撇去浮沫，放入豌豆煮透，下盐、米酒、葱和姜，勾芡即成。

功效

健脾和胃
下气利尿

玉米豌豆羹

材料

豌豆25克，玉米粒400克，菠萝40克，水1000毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 玉米粒洗净。
2. 菠萝切粒。
3. 煮滚清水，下玉米粒煮20分钟，加入菠萝粒、豌豆煮熟，勾芡，下盐调味即可。

功效

清热利水
生津止渴

清热消暑

夏天天气炎热，容易令人心情烦躁，而且夏与属火的心相应，所以汤水应该以清热消暑、调养心脏为主。这类汤水主要选用爽口清新、性质寒凉的食材；相反，要避免使用大量肉类或大补气血的药材，以免火气更旺。不过清热去火的同时，也应注意饮用的分量，因为过分解暑，会损害体内的阳气，同样影响健康。

胡萝卜玉米瘦肉汤

材料

胡萝卜550克，玉米2根，瘦肉350克，蜜枣5粒，陈皮1片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，斜切厚块；玉米洗净，切段；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 瘦肉洗干净，汆水。
3. 将所有材料放进煲内，加入适量水，煲滚后转文火，煲至所有材料变软及浓稠，下盐调味即可。

功效

调中开胃
健脾利水
降胆固脂



冬瓜海带排骨汤

材料

冬瓜900克，海带150克，排骨400克，蜜枣2粒，姜3片，盐少许

做法

1. 洗净材料；冬瓜连皮切大块。
2. 排骨斩块，汆水，冲净；海带洗净，备用；姜刮皮，切片。
3. 煲中加入水煲滚，放入处理好的材料，用武火煲滚后，改用文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

补胃壮肾
解暑软坚

Tips

身体偏虚寒怕冷者不宜多食。

橄榄萝卜瘦肉汤

材料

青橄榄250克，白萝卜800克，瘦肉150克，姜3片，盐少许

做法

1. 青橄榄、白萝卜均洗净；白萝卜切成块状；青橄榄拍扁。
2. 瘦肉整块汆水，洗净。
3. 所有材料一起放进瓦煲内，加入清水，先用武火煲滚后，改用文火煲2.5小时，下盐调味便可。

功效

清热利咽
消积利湿
健脾益气

Tips

青橄榄果实成熟后，颜色仍青，故名青榄，有利咽生津解毒作用，留意不要与乌榄混淆。以青榄加白萝卜煲汤饮用，俗名“青龙白虎汤”，有很好的清喉炎、治流感的作用。注意青榄煲汤前宜先拍扁。



清潤瓜粒湯

材料

哈密瓜600克，西瓜600克，冬瓜300克，蓮子75克，百合40克，陳皮1塊，鹽少許

做法

1. 哈密瓜、西瓜、冬瓜均去皮取肉，切粒。
2. 蓮子、百合分別洗淨。
3. 陳皮浸軟，刮去瓤，洗淨。
4. 煲中注入適量清水和陳皮，加入處理好的材料，中火煲2小時後，加鹽調味即可。

功效

清熱解暑
健脾生津

桂圓羅漢果冬瓜湯

材料

連皮冬瓜600克，羅漢果1個，桂圓肉20克，水1500毫升，鹽適量

做法

1. 冬瓜洗淨，連皮切大塊。
2. 注入適量水于煲內，加入桂圓肉、羅漢果及冬瓜塊，滾後改以文火煲約2小時，下鹽調味即成。

功效

清熱解暑
養血潤肺

火腿冬瓜豬骨湯

材料

熟火腿75克，冬瓜250克，豬骨600克，蔥2根，姜3片，米酒、鹽各少許

做法

1. 冬瓜洗淨，切成長条形薄片。
2. 再將熟火腿切成同樣大小的片。
3. 把豬骨、蔥、姜放入煲內，加入適量清水用武火煮滾，撇去浮油，加入米酒，改用文火煲2小時。
4. 待湯汁醇厚時，撈出豬骨及蔥、姜，放入冬瓜片，再煮3分鐘即熟，下鹽調味，盛入大湯碗，撒上火腿片即可。

功效

補腎壯骨
清熱解暑

甜瓜莲子汤

材料

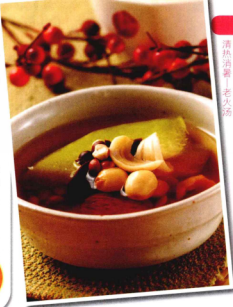
甜瓜500克，莲子20克，百合10克，芡实10克，蜜枣6粒，陈皮1片，水2500毫升

做法

1. 将材料洗净。
2. 莲子去心；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 甜瓜去皮及子，切块。
4. 用武火煲滚清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

生津止渴
健脾补肾



苦瓜咸菜猪骨汤

材料

苦瓜600克，咸菜150克，黄豆300克，猪骨600克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪骨斩块，汆水，洗净，沥干。
2. 苦瓜洗净，去瓤，切块；咸菜去根和叶，洗净，沥干后切粒；黄豆洗净，浸半小时，备用。
3. 将以上材料加水同煲至滚，再以文火煲约2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
清热利水

Tips

脾胃虚寒者不宜多饮。

苦瓜蚝豉排骨汤

材料

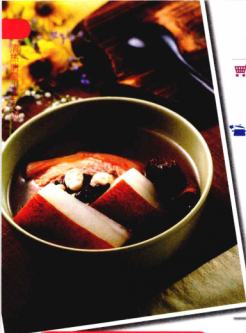
苦瓜600克，排骨600克，蚝豉60克，咸酸菜适量，黄豆40克，姜3片，蜜枣（去核）3粒，陈皮1片，盐少许

做法

1. 排骨斩块，汆水洗净；蚝豉浸透，洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
2. 黄豆洗净，浸半小时。
3. 苦瓜去瓤，斩块；其他各材料分别洗净。
4. 煲内加水，放入陈皮先煲滚，加入各材料再煲滚后，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
清热养阴



老黄瓜猪肾汤

材料

老黄瓜800克，猪肾450克，蜜枣5粒，红小豆80克，扁豆80克，陈皮1片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪肾氽水，过凉水。
2. 黄瓜留皮，开边去瓜瓤，切成大块；陈皮浸软，刮去瓤，洗净；红小豆、扁豆洗净。
3. 煲内加适量水煮滚，放入处理好的材料，用文火同煮3小时，下盐调味即可。

功效

清热解暑
利尿祛湿

Tips

脾胃虚寒者少饮。

老黄瓜蜜枣排骨汤

材料

老黄瓜2根，蜜枣4粒，陈皮1片，排骨600克，姜3片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 老黄瓜洗净，去瓤，连皮切厚块。
2. 蜜枣洗净；陈皮浸泡，刮去瓤；排骨斩块，氽水，洗净。
3. 将处理好的材料放进瓦煲内，加入清水，武火煲滚，改文火煲2小时，调入适量盐便可。

功效

补骨壮骨
清热和胃

Tips

老黄瓜即黄瓜熟了不摘下来，让它长到皱皮干枯。老黄瓜既便宜又对人体有益，能促进肠道中食物的排泄、降低胆固醇，也能抑制糖类变成脂肪，清润肠胃，润而不寒，可说是解暑妙品。

黄花节瓜瘦肉汤

材料

节瓜1根，黄花菜40克，猪肉80克，紫菜适量，姜2片，水600毫升，盐、油各适量
腌料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，淀粉少许

做法

1. 猪肉洗净，切薄片，用腌料稍腌。
2. 黄花菜去蒂，与紫菜分别洗净；节瓜洗净，去皮，切块。
3. 烧热油锅，爆姜片，倒入节瓜稍炒，加入水、黄花菜煮熟。
4. 将瘦肉放入汤内，再煮至熟透，下紫菜和盐调味即可。

功效

清热消暑
解毒利尿

甜瓜杏仁瘦肉汤

材料

甜瓜400克，瘦肉480克，南北杏2汤匙，水2000毫升，盐适量

腌料：盐半茶匙，淀粉少许

功效
消暑散热
解渴生津

做法

1. 瘦肉洗净，切片，略腌。
2. 甜瓜去皮，去子，洗净，切块。
3. 烧滚煲内清水，放入瘦肉及南北杏，用武火滚10分钟，再用文火继续煲1小时，加入甜瓜煲滚，下盐调味即可。

哈密瓜银耳瘦肉汤

材料

哈密瓜500克，银耳3朵，瘦肉400克，蜜枣3粒，水2000毫升，盐适量

功效
解暑除烦
益气润燥

做法

1. 材料洗净，沥干水分；瘦肉切块，余水，过凉水。
2. 哈密瓜去皮及子，切块；银耳浸透，去蒂，撕成小朵。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，滚起后转文火煲2小时，下盐调味即成。

薏米葛根排骨汤

材料

葛根300克，生薏米40克，排骨300克，陈皮1片，水2000毫升，盐适量

功效
清热生津
健脾祛湿

做法

1. 将材料洗净。
2. 排骨余水，洗净。
3. 陈皮浸软，刮去瓤。
4. 用武火煲滚清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

材料

苦瓜200克，黄豆120克，木耳3朵，素汤1500毫升，盐适量

功效
清热解暑
活血消脂

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 苦瓜去瓤，切块；黄豆浸半小时；木耳浸软，去蒂，撕成小朵。
3. 用武火煲滚素汤，加入洗净的材料，再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味即成。

节瓜百合瘦肉汤

材料

节瓜600克，百合、莲子各60克，瑶柱40克，瘦肉300克，姜3片，盐少许

功效
消暑解渴
清热除烦

做法

1. 节瓜去皮，洗净，切段；瘦肉余水，洗净，切块。
2. 瑶柱浸1小时，撕成丝。
3. 把适量水加入煲内烧滚，放入姜片、莲子、瘦肉及百合，煲1小时后，加入节瓜以文火煲半小时，撒上瑶柱丝，下盐调味即可。

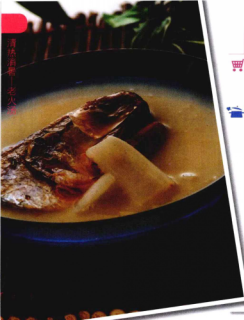
材料

节瓜600克，胡萝卜150克，栗子100克，花生40克，冬菇8朵，姜2片，水3000毫升，盐适量

功效
清热生津
健脾养肝

做法

1. 将材料洗净。
2. 节瓜去皮，切段；胡萝卜去皮，切块。
3. 栗子去衣；冬菇浸软，去蒂。
4. 用武火煲滚清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即可。



咸鱼头萝卜汤

材料

咸鱼头200克，白萝卜800克，猪肉300克，姜3片，水3000毫升，盐、油各适量

做法

1. 白萝卜洗净，去皮，切块。
2. 咸鱼头洗净，起油锅，爆香姜片，煎至两面微黄，盛起。
3. 猪肉洗净，切块。
4. 将所有材料（盐除外）放入煲中，加水后以武火煮滚，改文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

清热降火
消食生津

Tips

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

野葛菜黑鱼汤

材料

野葛菜150克，黑鱼600克，红枣（去核）5粒，姜2片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 黑鱼去黏液，洗净，放入热锅，用文火煎至微黄。
2. 野葛菜、红枣、姜片分别洗净。
3. 将处理好的材料放入煲中，加水后以武火煲至滚，改文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肝益肾
清热活血

Tips

中医认为，黑鱼有补脾利水、去瘀生新、清热祛风、补肝益肾的益处。

苦瓜牛鳅鱼汤

材料

苦瓜600克，牛鳅鱼1条，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 苦瓜洗净，去瓤，切块。
2. 牛鳅鱼去鳞，治净，沥干。
3. 烧热油，爆香姜片，将牛鳅鱼以文火煎至微黄。
4. 将苦瓜、牛鳅鱼放入煲中，加水后以武火煲至滚，改文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
清热通便

Tips

牛鳅鱼营养价值很高，可惜鱼肉不够嫩滑，但用作煲汤则相当理想。

萝卜牛腩鱼汤

材料

青、胡萝卜共750克，牛腩鱼400克，排骨200克，蜜枣5粒，陈皮1片，水3000毫升，盐、油各适量

功效
健脾和胃
补肾壮骨
清热明目

做法

1. 牛腩鱼去鳞，治净，入油锅，煎至两面金黄。
2. 排骨斩块，汆水5分钟，洗净。
3. 青、胡萝卜去皮，洗净，切块；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
4. 把水煲滚，放入处理好的材料，用文火煲2小时，下盐调味即可。

苦瓜草菇鲫鱼汤

材料

苦瓜2根，草菇80克，鲫鱼600克，姜3片，水2000毫升，盐、油各适量

功效
健脾益气
清热解暑

做法

1. 鲫鱼治净；姜洗净。
2. 苦瓜洗净，开边，去瓤，切厚片；草菇洗净，底部刻“十”字纹，汆水。
3. 烧红油锅，爆香姜片，将鲫鱼稍煎片刻，然后放入汤煲内，加水煲至滚起，放入苦瓜、草菇，用中火煲1小时，下盐调味即可。

葛根蚝豉陈皮汤

材料

葛根600克，蚝豉100克，瘦肉300克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

功效
清热解肌
补肾生津

做法

1. 葛根去皮，洗净，切块；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 瘦肉洗净，汆水。
3. 蚝豉用热水浸软，洗净。
4. 瓦煲加入清水，用武火煲至水滚，加入材料，改文火煲2小时，下盐调味即可。

淡菜冬瓜陈皮鸭汤

材料

淡菜80克，冬瓜连皮600克，薏米80克，陈皮1片，光鸭1只，水2000毫升，盐适量

功效
健胃补肾
解暑祛湿

做法

1. 淡菜浸软，洗净；冬瓜洗净，斩块。
2. 薏米洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 光鸭洗净，汆水10分钟，冲净。
4. 将处理好的全部材料放入煲中，煮滚后以文火煲2小时，撇去浮油，下盐调味即可。

鲜鲍鱼猪横脷汤

材料

鲜鲍鱼150克，猪横脷1条，陈皮2片，水1500毫升，盐适量

功效
滋阴养颜
健脾和胃

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 猪横脷去白筋，切片；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 把鲍鱼、猪横脷、陈皮加入清水中，用武火滚10分钟，转文火煲1.5小时，下盐调味即可。

节瓜瑶柱汤

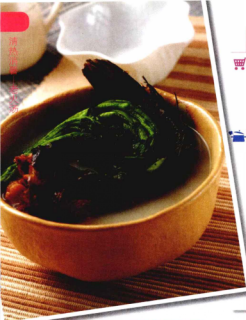
材料

节瓜600克，瑶柱5粒，排骨300克，水2000毫升，盐适量

功效
清热润燥
补肾壮骨

做法

1. 节瓜去皮，洗净，切块。
2. 排骨斩块，汆水5分钟，过凉水，洗净。
3. 瑶柱用水浸40分钟，洗净。
4. 把排骨放入清水中，以武火煲滚，再放入节瓜、瑶柱，转文火煲1小时，下盐调味即可。



西洋菜蜜枣煲黑鱼

材料

西洋菜600克，黑鱼450克，瘦肉300克，蜜枣3粒，陈皮1片，姜2片，水3000毫升，油、盐各适量

功效

补肝益肾
健脾清热

做法

1. 黑鱼宰杀洗净；瘦肉洗净，汆水5分钟，冲净。
2. 烧热锅，下油少许，加入姜、黑鱼煎至微黄，弃去姜，将鱼放入煲鱼袋内扎紧。
3. 陈皮浸软，刮去瓤；西洋菜、蜜枣分别洗净。
4. 陈皮与清水先煲滚，再将处理好的其他材料放入煲内，煲约3小时，下盐调味即可。

鱼唇鲍片节瓜汤

材料

冷冻鱼唇150克，冷冻鲍片150克，节瓜300克，瘦肉200克，葱2根，姜4片，水2000毫升，米酒少许，盐、油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 鱼唇和鲍片化冻后用葱和姜汆水，冲净，沥干。
3. 节瓜去皮，切块；瘦肉汆水。
4. 烧热锅，下鱼唇和鲍片略煎，加入米酒，炒匀后盛起待用。
5. 把处理好的材料加入清水中，用武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

清热生津
润肤养颜

冬瓜草鱼汤

材料

冬瓜600克，草鱼尾250克，姜3片，水1000毫升，盐、油各适量

做法

1. 冬瓜去皮，洗净，切粗块。
2. 草鱼尾治净，沥干，入油锅用文火煎至两面金黄。
3. 将冬瓜块、草鱼尾、姜片放入煲中，加水后用武火煲滚，转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
清热解暑

Tip

草鱼有暖中补胃之功，有助于血液循环，是心血管病人的良好食物。

冬瓜红豆黑鱼汤

材料

冬瓜600克，黑鱼（约300克）1条，红豆60克，葱白2根，水2500毫升，盐、油各适量

功效
补肝益肾
清热解暑

做法

1. 将黑鱼治净，沥干，下油锅煎至微黄。
2. 冬瓜洗净，连皮切块；葱白洗净，切段；红豆洗净。
3. 将处理好的材料同放在煲中，加水煲约2小时，加盐调味即可。

冬瓜螺头猪腩汤

材料

冬瓜500克，螺头100克，猪腩250克，金华火腿10克，南北杏1汤匙，蜜枣2粒，水2000毫升，盐适量

功效
清热养阴
益气润肺

做法

1. 冬瓜连皮去子，洗净，切大块。
2. 螺头、猪腩洗净，加入金华火腿一同氽水，过凉水，沥干水分。
3. 其他材料洗净，沥干水分。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，滚起后转文火煲2小时，下盐调味即成。

螺头冬瓜薏米汤

材料

螺头干200克，冬瓜300克，生薏米20克，瘦肉150克，陈皮1片，姜2片，水2500毫升，盐适量

功效
清热养阴
健脾益气

做法

1. 生薏米洗净；瘦肉氽水，洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
2. 螺头洗净，氽水；冬瓜洗净，切块。
3. 用武火煲滚清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲3小时，下盐调味。

节瓜章鱼花生汤

材料

节瓜2条，章鱼40克，花生40克，猪骨300克，姜3片，水2000毫升，盐适量

功效
清热润燥
养血益气

做法

1. 节瓜去皮，洗净，切块；花生洗净，备用。
2. 浸软章鱼，和猪骨一同氽水，洗净，沥干。
3. 将所有材料放入煲内，加水煲滚，改用文火煲2小时，以盐调味即可。

绿豆豆薯瘦肉汤

材料

绿豆75克，豆薯300克，瘦肉400克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

功效
清热解毒
消暑利水
健脾益气

做法

1. 绿豆洗净，沥干水；豆薯洗净，去皮，切厚块；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
2. 瘦肉切块，氽水，洗净。
3. 煲滚适量清水，加入绿豆、豆薯、瘦肉、陈皮煲滚，再用文火煲2小时，下盐调味即可。

冬瓜绿豆老鸭汤

材料


冬瓜1000克，绿豆100克，老鸭600克，陈皮1片，水3000毫升，黑胡椒粉、盐各适量


功效
清热解暑
健胃固肾

做法

1. 老鸭切块，氽水10分钟，洗净。
2. 陈皮浸软，刮去瓤；绿豆洗净，略浸软；冬瓜去瓤，洗净，连皮切大块。
3. 将冬瓜、绿豆、老鸭、陈皮放入瓦煲，加水煲滚，再以文火煲3小时，下盐、黑胡椒粉调味即可。

莲藕绿豆生地汤

 **材料** 莲藕600克，绿豆80克，生地40克，干墨鱼60克，水2500毫升，盐适量

-  **做法**
1. 绿豆、生地洗净；莲藕去节，削皮，洗净，切块。
 2. 墨鱼浸软后洗净，切小块。
 3. 把处理好的材料放入煲中，加水后用武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
清热养阴





螺头冬瓜鸡汤

材料

螺头8个，冬瓜900克，瘦光鸡1只，陈皮1片，姜2片，葱1根，水3000毫升，盐适量

做法

1. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净；冬瓜洗净，连皮带瓤切块；姜、葱洗净。
2. 鸡斩去脚，洗净，汆水10分钟，过凉水。
3. 螺头去壳，除去肠脏，加入少许盐搓擦片刻，用姜葱汆水，过凉水。
4. 水煮滚，放入材料，以文火煲3小时，下盐即可。

功效

益气滋阴
清热解暑

红绿豆花生猪蹄汤

材料

红豆50克，绿豆50克，花生50克，猪前蹄600克，姜3片，蜜枣3粒，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 红豆、绿豆、花生浸1小时。
3. 猪前蹄去毛斩块，洗净，汆水，过凉水。
4. 烧热锅，爆香姜片，加入猪前蹄，煎5分钟，盛起，备用。
5. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

清热解毒
健脾润肤

冬瓜绿豆保健汤

材料

冬瓜500克，绿豆150克，姜2片，上汤500毫升，盐适量

做法

1. 冬瓜去皮、去瓤，切块，洗净。
2. 其他材料洗净。
3. 将冬瓜、绿豆、姜片放入煲中，加上汤后以武火煲至滚，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

清热解暑

海带海藻绿豆汤

材料

绿豆50克，海带、海藻、生地各25克，瘦肉400克，蜜枣5粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 海带、海藻、生地浸1小时，冲水；绿豆浸1小时，沥干水分。
3. 瘦肉切块，余水，过凉水。
4. 将海带、海藻、生地加入清水中，用武火煲滚，加入瘦肉、蜜枣，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

清热解毒
软坚散结
健脾益气

丝瓜绿豆汤

材料

丝瓜1根，绿豆50克，瘦肉150克，蜜枣3粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 丝瓜去皮（保留部分皮），切片；绿豆浸1小时。
3. 瘦肉切块，余水，过凉水。
4. 用武火煲滚清水，加入丝瓜、绿豆、瘦肉及蜜枣，再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味即成。

功效

清热解毒
健脾益气

杨桃眉豆瘦肉汤

材料

杨桃2个，瘦肉300克，胡萝卜1根，眉豆30克，蜜枣3粒，盐少许

做法

1. 杨桃洗净，切块；瘦肉余水，洗净。
2. 胡萝卜、眉豆、蜜枣分别洗净，胡萝卜切块。
3. 煲内加适量水煮滚，放入所有材料，煮滚，以文火煲1.5小时，下盐即可。

功效

生津止渴
清热利水

Tips

肾病患者不宜食杨桃。

首乌黑豆牛肉汤

材料

何首乌15克，黑豆80克，牛肉100克，桂圆肉20克，红枣（去核）10粒，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 黑豆用白锅略炒，洗净。
2. 何首乌用热水洗净。
3. 桂圆肉、红枣、姜洗净。
4. 牛肉洗净，切块。
5. 把以上材料放入煲中，加水以武火煮滚后，改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

补肾养发
养血安神

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

西瓜绿豆鹌鹑汤

材料

西瓜500克，绿豆50克，鹌鹑500克，蜜枣3粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 西瓜连皮切大块；绿豆浸1小时，沥干水分。
3. 鹌鹑烫水，过凉水。
4. 用武火煲滚清水，加入西瓜、绿豆、鹌鹑及蜜枣，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

清热消暑
调补五脏



苦瓜黄豆牛鳊鱼汤

材料

苦瓜250克，黄豆80克，牛鳊鱼300克，姜2片，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 苦瓜去瓤，切块；黄豆浸半小时，沥干水分。
3. 烧热锅，用油爆香姜片，加入牛鳊鱼，煎至两面呈金黄色，盛起。
4. 把苦瓜块、黄豆及牛鳊鱼加入清水中，用武火滚10分钟，转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

清热解暑
健脾益气

胡萝卜黄豆海带汤

材料

胡萝卜200克，鲜海带100克，黄豆100克，土豆200克，素汤1500毫升，盐、香油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 胡萝卜、土豆去皮，切块；黄豆浸半小时，沥干水分。
3. 用武火煲滚素汤，加入胡萝卜、鲜海带、黄豆及土豆，再滚后转文火煲1小时，下盐调味，熄火后淋上香油即成。

功效

健脾和胃
软坚散结

红小豆葛根猪舌汤

材料

红小豆40克，葛根750克，猪舌2条，瘦肉250克，蜜枣4粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 葛根去皮，切片；红小豆、蜜枣洗净。
2. 猪舌切去油脂，与瘦肉同放入滚水中余水，取出洗净。
3. 清水煲滚，放入猪舌、瘦肉、红小豆、葛根和蜜枣煲滚，再煲2.5小时至烂熟，下盐调味即可。

功效

清热生津
利尿消肿
健脾益气

Tip

红小豆是豆科植物，外形与红豆相似而稍微细长，有利水、解毒、消肿的功效。

山楂三豆素汤

材料

绿豆50克，扁豆30克，红小豆30克，山楂20克，素汤1500毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净；豆类浸1小时，沥干水分。
2. 用武火煲滚素汤，加入豆类及山楂，再滚后转文火煲1小时，下盐调味即成。

功效

清热祛湿
健脾和胃

大鱼头豆腐汤

材料

大鱼头1个，豆腐1块，节瓜1根，姜2片，水1000毫升，盐、油各适量

调味料：盐半茶匙，黑胡椒粉少许

做法

1. 节瓜刮去皮，洗净，切块；豆腐切块，余水。
2. 大鱼头切开，洗净拭干，加调味料拌匀，略腌片刻。
3. 烧热锅，加姜片，略煎大鱼头，盛起。
4. 煲内注入清水，加鱼头、豆腐、节瓜及姜片。水滚后转中火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健脾补虚
祛除头风
清热生津

Tip

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

苋菜豆腐鱼头汤

材料

苋菜600克，豆腐1块，大鱼头1个，姜1块，水1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 大鱼头斩块，洗净，沥干。
2. 苋菜洗净，切段；豆腐洗净，切大块，余水；姜洗净，切片。
3. 烧红油锅，爆香姜片，将鱼头稍煎至微黄色。
4. 汤煲加入水，用武火煲滚后，加入苋菜、豆腐、鱼头及姜片，待滚起，用文火再煲1小时，下盐调味即成。

功效

健脾补虚
祛除头风
清热通便

Tip

皮肤敏感及痛风患者宜少饮；胃寒者不宜饮。

咸鱼头豆腐汤

材料

咸鱼头(约450克)1个,豆腐1块,姜1块,盐适量

做法

1. 咸鱼头洗净,放入煲鱼汤袋。
2. 豆腐洗净,切大块;姜洗净,切片。
3. 煲中放适量水煲滚,放入鱼头及姜片,煲滚,转文火再煲1小时,下豆腐略煮,下盐调味即可。

功效

清热降火

Tips

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

咸鱼头菜干汤

材料

咸鱼头300克,老豆腐1块,白菜干60克,姜1片,水2500毫升,盐、油各适量

做法

1. 白菜干用水浸软,约需1小时,洗净,挤干水,切短段。
2. 老豆腐放入滚水中略煮,取出稍冲洗。
3. 咸鱼头切开边,去鳞洗净,沥干,起油锅煎至微黄色,用热水冲洗,除去油腥。
4. 煲中注入清水,放入处理好的材料煲滚,转文火再煲2.5小时,下盐调味即可。

功效

清热
降火
生津

Tips

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

豆腐菜干黑鱼汤

材料

豆腐3块,菜干150克,黑鱼600克,陈皮1片,蜜枣3粒,水2500毫升,盐、油各适量

做法

1. 菜干浸软,洗净,切段;陈皮浸软,刮去瓤;蜜枣洗净。
2. 黑鱼治净,去黏液,洗净,沥干,放入热锅,用文火煎至两面微黄。
3. 汤煲加入适量水,先将菜干、蜜枣、陈皮煲滚,放入黑鱼,文火续煲2小时再放豆腐煲滚,下盐调味即可。

功效

补肝益肾
清热生津

Tips

脾胃虚寒者宜少饮。

腐竹莲子猪肚汤

材料

猪肚1个,腐竹2块,莲子、扁豆各50克,淮山100克,冬菇(浸软)3朵,排骨400克,水3000毫升,淀粉、盐各适量

做法

1. 猪肚用刀刮去黏液,用淀粉、盐反复洗净,去掉异味,余水后切成条状;排骨余水,洗净。
2. 莲子、扁豆、淮山、冬菇分别洗净,淮山去皮切块,冬菇去蒂。
3. 猪肚、排骨与腐竹、扁豆、淮山、冬菇入煲内同煮,文火煮2小时,下盐调味即可。

功效

健脾化痰
补心养神



荷叶莲子猪骨汤

材料

鲜荷叶半张，鲜莲子40克，连皮冬瓜300克，桂圆肉5粒，猪骨600克，盐少许

做法

1. 猪骨斩块，汆水，洗净，沥干。
2. 鲜荷叶、莲子、桂圆肉洗净；冬瓜切大块。
3. 材料放进煲中，加适量水，以武火煲滚，再转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

养心益肾
健脾解暑

鸡骨草瘦肉汤

材料

鸡骨草100克，瘦肉300克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 鸡骨草洗净。
2. 瘦肉汆水，洗净，切丝。
3. 煲内放入清水煲滚，加入鸡骨草和瘦肉，文火煲2小时，下盐即可。

功效

清肝火热
健脾益气

Tip

鸡骨草是豆科植物广东相思子的全草。采摘后除去荚果（种子有毒）及杂质，洗净，晒干即成。市场所见多缠绕成束。它具有清热利湿、散瘀止痛的功效；由于气味甘淡，性质清凉，有清热气，治黄疸型肝炎、小便刺痛等效果。

莲子瑶柱瘦肉汤

材料

瘦肉300克，瑶柱60克，莲子80克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉汆水，洗净，切块。
2. 瑶柱洗净，浸软、撕碎；莲子去心，洗净。
3. 瘦肉、瑶柱、莲子放入煲内，加清水，武火煮滚后改文火煲2小时，下盐调味。

功效

补肾益阳
养心宁神

生地槐花猪骨汤

材料

生地50克，槐花25克，猪脊骨600克，蜜枣5粒，清水2500毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 生地、槐花浸1小时；猪脊骨斩块，余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

凉血止血
润肠通便

火腿冬瓜汤

材料

金华火腿40克，冬瓜300克，猪骨300克，上汤450毫升，黑胡椒粉、盐各适量

做法

1. 猪骨斩大块，余水，洗净。
2. 金华火腿先煮熟取出，待凉后切片；冬瓜去皮，去瓜瓤，切块。
3. 煲内加适量水，煮滚，放入猪骨、金华火腿及上汤，先煮10分钟，再放入冬瓜同煮入味，煲至冬瓜熟软，下盐，撒黑胡椒粉即成。

功效

补肾壮骨
清热解暑



黄花红枣陈皮鸭汤

材料

黄花菜80克，红枣（去核）5粒，陈皮1片，光鸭半只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸭洗净，切块；黄花菜、红枣洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 鸭块余水5分钟，洗净。
3. 材料放入煲内，加水，用中火煲至滚，改文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

健胃补虚
理气解郁

罗汉果西洋菜鸭炖汤

材料

罗汉果1/6个，蜜枣3粒，西洋菜400克，腊鸭脆3个，瘦肉300克，水3000毫升，盐适量

做法

1. 罗汉果、蜜枣洗净；腊鸭脆用温水洗过。
2. 瘦肉汆水5分钟，取出洗净。
3. 西洋菜洗净，摘去老梗，取嫩枝。
4. 把适量清水煲滚，放入材料以文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
清热润肺

老黄瓜鸭汤

材料

老黄瓜1根，老光鸭1只，红枣（去核）12粒，水3000毫升，盐、油各适量

做法

1. 老鸭洗净，沥干，切块，入热油锅中煎至焦黄色。
2. 老黄瓜连皮洗净，去瓤和子，切长段；红枣洗净。
3. 烧滚清水，下老黄瓜、老鸭及红枣，武火烧滚，改文火煲3小时，用盐调味即可。

功效

健胃补虚
清热生津

Tips

老黄瓜具有清热利水、消暑除燥的功效。

花旗参冬瓜老鸭汤

材料

花旗参10克，连皮冬瓜600克，石斛100克，老鸭1只，姜2片，红枣（去核）4粒，水1500毫升，盐适量

做法

1. 老鸭洗净，斩块，汆水10分钟，洗净。
2. 石斛、姜、红枣洗净；冬瓜洗净，切大块。
3. 煮滚适量水，放入材料，武火煮滚后，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健胃养肝
解暑生津

西瓜皮陈皮鸭汤

材料

西瓜皮1个，光鸭1只，陈皮1片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 西瓜皮削净肉，洗净，切块。
2. 陈皮浸软，刮去瓤。
3. 光鸭洗净，放入烧红白锅，烙至金黄，洗净。
4. 将西瓜皮、陈皮、光鸭放入煲内，加水，文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

健胃补虚
清热解暑

上汤瑶柱炖菜胆

材料 瑶柱40克，金华火腿片20克，菜胆（上海青菜心）12棵，姜1片，上汤适量，盐少许

- 做法**
1. 菜胆余软，过凉水，挤干水分，将大棵的切开边。
 2. 瑶柱洗净，浸软；姜洗净。
 3. 菜胆、瑶柱、金华火腿片同放炖盅内，盖上盅盖，用文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

滋阴补肾
清热和中



银耳炖西洋菜

材料

银耳8克，西洋菜150克，冬菇6朵，姜1块，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 西洋菜用清水浸15分钟，彻底洗净；姜刮去外皮，洗净，切片。
2. 冬菇、银耳分别浸透，再洗净，冬菇去蒂，银耳摘小朵。
3. 将处理好的材料放入炖盅内，注入沸水，盖上盅盖，以文火炖1.5小时，以盐调味即可。

功效

清热生津
润肺益气

黄豆苦瓜炖排骨

材料

黄豆40克，苦瓜300克，排骨400克，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 黄豆浸泡半小时；苦瓜洗净，刮去瓤，切块。
2. 排骨切小块，余水，洗净。
3. 将黄豆、苦瓜块、排骨块放入炖盅，加沸水，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
清热利水

灵芝炖乳鸽

材料

灵芝4克，乳鸽1只，姜2片，沸水1500毫升，盐、米酒各适量

做法

1. 乳鸽去内脏，斩块，余水，洗净待用。
2. 灵芝洗净，切片；姜洗净。
3. 炖盅注入沸水，加入材料，加盖，以文火炖2小时，下盐、米酒调味即可。

功效

补益肝肾
益气养血
养发宁心

Tips

灵芝有安神健胃、滋补强壮、止咳平喘之功效。

银耳桂圆乳鸽汤

材料

银耳20克，桂圆肉20克，冬菇4朵，乳鸽1只，姜2片，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 乳鸽洗净；银耳用清水浸发，去蒂，摘小朵。
2. 桂圆肉洗净；姜切片；冬菇浸软，洗净，去蒂。
3. 将材料同放入炖盅内，加入沸水，盖好，炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

补肝肾
益气血
养心肺

Tips

痛风及皮肤敏感者应少饮。

南瓜杂锦汤

材料

南瓜600克，虾仁80克，带子8只，豆腐1块，草菇150克，红甜椒半个，青甜椒半个，茭蓉碎1汤匙，上汤1000毫升，盐适量

做法

1. 南瓜去皮、去瓤，切块，蒸15分钟，压烂，加250毫升上汤煮成蓉。
2. 红甜椒与青甜椒去子，洗净，切粒。
3. 豆腐切粒，与虾仁、带子及草菇分别汆水，过凉水，沥干。
4. 煮滚剩余的上汤，放入上面的材料，待滚后撒上茭蓉碎，下盐调味即成。

功效

健脾开胃
清热养阴

Tips

皮肤敏感者不宜饮用。



南瓜娃娃菜汤

材料

娃娃菜450克，南瓜160克，瑶柱40克，盐少许

做法

1. 南瓜去皮，切块，蒸15分钟，压烂，加150毫升水煮成蓉。
2. 娃娃菜洗净，汆水，沥干，切段；瑶柱洗净，浸软，撕碎成丝。
3. 煮滚南瓜汤，加入娃娃菜、瑶柱，再煮滚后，下盐调味即成。

功效

健脾补肾
清热生津

Tips

娃娃菜其实是一种小型的大白菜，有解毒清火的功能，属于一种低热量、高膳食纤维的蔬菜。

雪菜冬菇汤

材料

雪菜80克，鲜冬菇50克，猪肉馅100克，豆腐1块，水1000毫升，盐、油各适量

腌料：盐¼茶匙，淀粉1茶匙。

做法

1. 雪菜洗净，挤干水；冬菇洗净，去蒂，切粒；豆腐切块，汆水，备用。
2. 猪肉馅略腌。
3. 起油锅，放入猪肉馅、冬菇粒炒至五成熟时，下雪菜炒3分钟。
4. 倒入豆腐块，加适量水，烧滚，下盐，煮滚后即可。

功效

健脾益气
清热开胃

Tips

皮肤敏感者少饮。

紫菜絲瓜玉米湯

材料

絲瓜1根，紫菜少許，罐裝忌廉玉米350毫升，姜2片，水1000毫升，鹽適量

功效

清熱解渴
健脾益氣

做法

1. 絲瓜洗淨，去皮（但保留部分皮），切粒，用姜片爆香，盛起備用。
2. 紫菜以白鍋略烘。
3. 用武火煲滾清水，加入忌廉玉米、姜片和絲瓜粒煮3分鐘，加入紫菜，再滾後下鹽調味即可。

西瓜皮排骨湯

材料

西瓜皮200克，排骨150克，水1000毫升，鹽適量

功效

清熱解暑
壯骨和胃

做法

1. 排骨洗淨，斬塊，汆水，過涼水。
2. 西瓜皮洗淨，切塊。
3. 用武火煲滾清水，加入西瓜皮及排骨，再滾後轉文火煲30分鐘，下鹽調味即成。

扁尖冬瓜番茄湯

材料

扁尖筍6棵，冬瓜400克，番茄3個，水1000毫升，鹽、香油各適量

功效

清熱解暑
開胃生津

做法

1. 扁尖筍洗淨，浸15分鐘，瀝干水分。
2. 冬瓜去皮、去子，洗淨，切塊；番茄去蒂，洗淨，切塊。
3. 用武火煲滾清水，加入扁尖筍，再滾後轉文火煲10分鐘，加入冬瓜、番茄和鹽，煮5分鐘，淋上香油即可。

榨菜冬瓜肉片湯

材料

冬瓜300克，絞頭肉120克，榨菜25克，上湯800毫升，鹽、米酒、香油各適量

功效

健脾開胃
清熱生津

做法

1. 冬瓜洗淨，切片；榨菜切碎。
2. 絞頭肉洗淨，切片，汆水片刻，撈出，備用。
3. 鍋內倒入上湯，放入肉片、冬瓜片，煮滾，下鹽、榨菜碎及米酒，淋香油即可。

四菇鮮湯

材料

金針菇、冬菇、蘑菇及草菇各40克，雞蛋2只，上湯100毫升，水300毫升

功效

健脾益氣
滋陰潤燥
清熱解毒

調味料：鹽半茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，油適量

做法

1. 菇類洗淨，用鹽水汆水，過涼水。
2. 煮滾適量上湯和水，加入調味料和菇類煮滾，倒入蛋液拌成蛋花即成。

海帶蘑菇藕片湯

材料

海帶60克，蘑菇100克，蓮藕150克，水1000毫升，鹽適量

功效

健脾益氣
清熱散結

做法

1. 海帶洗淨，切小片。
2. 蘑菇洗淨；蓮藕洗淨，切片。
3. 鍋中加水，燒滾，落少許油，放入海帶、蘑菇和蓮藕片煮滾，下鹽調味即可。

Tips

癆風患者應少飲。

Tips

皮膚敏感者少飲。

丝瓜草菇肉片汤

材料

丝瓜600克，草菇200克，肉片300克，姜2片，葱段2根，料酒、盐、油、黑胡椒粉各少许

腌料：盐1茶匙，淀粉1茶匙

做法

1. 丝瓜去皮，洗净，切片。
2. 草菇洗净，切片；肉片洗净，略腌：姜、葱洗净。
3. 热油锅，爆香姜片、葱段，再下肉片翻炒，淋料酒，注入清水，煮至肉熟，再放入丝瓜片、草菇片煮至熟，下盐、黑胡椒粉即可。

功效

健脾益气
清热生津

材料

药芹粒2汤匙，丝瓜2根，瘦肉200克，姜2片，葱粒2茶匙，上汤、黑胡椒粉、生油、盐各适量

腌料：盐半茶匙，淀粉1茶匙

做法

1. 丝瓜洗净，切块。
2. 瘦肉洗净，切片，略腌。
3. 热油锅爆香姜片，加入丝瓜、肉片，放入上汤煮滚，加入药芹粒，煮滚至熟下葱粒，调味即可。

功效

健脾益气
清热生津

Tips

药芹有清热去湿的功效，但脾胃虚寒者不宜以芹菜作食疗。

番茄冬瓜汤

材料

番茄2个，冬瓜350克，姜2片，葱1根，黑胡椒粉、盐各适量，上汤600毫升

做法

1. 冬瓜洗净，去皮瓤，切薄片。
2. 番茄浸滚水中去皮，切片；葱切粒。
3. 姜片加入上汤中煮滚，放入番茄片及冬瓜片，煮滚，放入葱粒、少许盐即可。

功效

清热解暑
开胃生津

Tips

胃寒者不宜多饮。

白菜冬瓜汤

材料

白菜300克，冬瓜300克，肉片150克，姜2片，葱粒、黑胡椒粉、盐、上汤各适量

腌料：盐半茶匙，淀粉半茶匙

做法

1. 白菜洗净，切小段；冬瓜去皮、去瓤，切块；肉片加腌料拌匀。
2. 姜片加入上汤中煮滚，加入肉片、白菜和冬瓜，文火煮15分钟，下黑胡椒粉、盐调味，撒上葱粒，即可食用。

功效

清热解暑
生津

Tips

胃寒者不宜多饮。



三丝番茄汤

材料

猪肉100克，番茄20克，粉丝40克，葱、姜蓉各1汤匙，上汤500毫升，米酒、香油、盐各适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，切成细丝。
2. 番茄洗净，去皮、子，切丝；粉丝用温水浸软。
3. 烧热锅，加入上汤烧滚，加粉丝、姜蓉、葱蓉、米酒、盐，待汤滚时，加入肉丝、番茄丝，淋上香油即可。

功效

健脾开胃
清热生津

红椒番茄汤

材料

番茄400克，红甜椒200克，西芹200克，洋葱150克，上汤800毫升，水400毫升，柠檬汁30毫升，油适量

调味料：盐1汤匙，糖1茶匙，辣椒仔辣汁¼茶匙

做法

1. 红甜椒洗净，切块；番茄洗净，去皮，起肉，切块。
2. 西芹撕去筋，切碎；洋葱切碎。
3. 热锅下油，爆香洋葱、西芹、番茄、红椒。
4. 把已爆香材料放入搅拌机内，加水搅碎成汤汁。
5. 把汤汁放入锅内加上汤煮滚，下柠檬汁及调味料即可。

功效

健脾开胃
降脂降压

番茄土豆菜花汤

材料

番茄60克，土豆240克，菜花160克，姜2片，水1250毫升，油适量

调味料：盐1汤匙

做法

1. 将菜花洗净，切块；番茄及土豆洗净，分别去皮，切块。
2. 热油锅，爆香姜片，放入菜花及番茄翻炒片刻。
3. 放入水和土豆，待煮滚后收文火，滚30分钟，以适量盐调味即可食用。

功效

健脾开胃
清热
有助于抗癌

海鲜面豉汤

材料

小鱿鱼150克，虾150克，鱼柳100克，蜆子8只，北豆腐100克，葱粒1汤匙，葱姜汁、日式酱油共2汤匙，水1500毫升，盐适量，面豉酱80克

做法

1. 蜆子用淡盐水浸片刻，让其吐沙，洗净。
2. 鱿鱼去内脏，洗净；鱼柳洗净，切块；虾洗净；北豆腐切粒，余水。
3. 葱姜汁、日式酱油与水同放锅中煮滚，放入鱿鱼和北豆腐煮滚，再加入面豉酱，下蜆子及虾煮至壳开口，撒上葱粒，下盐调味便成。

功效

益气养血
清热祛湿

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

菠菜肉丸汤

材料

菠菜150克，猪肉150克，葱蓉3汤匙，姜蓉半汤匙，盐、香油各适量

调味料：生抽1茶匙，淀粉半汤匙，水1汤匙

做法

1. 菠菜摘洗干净，切段。
2. 猪肉剁成蓉，下生抽用力搅拌，再加入淀粉和水、葱蓉、姜蓉、香油用力搅拌，做成肉丸。
3. 在锅中加入适量水，烧滚后，改用文火，加入肉丸煮透，然后下菠菜段煮滚，加盐调味即成。

功效

健脾益气
清热生津

笋香味噌汤

材料

嫩笋尖200克，牛蒡40克，胡萝卜20克，牛肉50克，葱粒半汤匙，味噌30克，白芝麻 $\frac{1}{4}$ 茶匙，清水500毫升，油适量

腌料：日式酱油1茶匙，香油、油各少许

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 嫩笋尖切细条；牛蒡、胡萝卜去皮，切丝；牛肉切薄片，略腌。
3. 用白锅炒香白芝麻，磨碎待用。
4. 烧热锅，下油爆香牛肉、嫩笋尖、牛蒡和胡萝卜，拌匀后加入清水下味噌，煮滚后加入白芝麻碎即成。

功效

清热生津
健脾益气

节瓜淡菜肉片汤

材料

节瓜300克，淡菜40克，瘦肉150克，姜3片，水1500毫升，盐、油各适量

腌料：生抽1茶匙，淀粉1茶匙，糖¼茶匙，黑胡椒粉少许

功效
健脾益气
清热生津
补益肝肾

做法

1. 瘦肉洗净，切片，用腌料腌约20分钟。
2. 节瓜去皮，切块；淡菜洗净，沥干。
3. 烧红油锅，爆香姜片和淡菜，加入节瓜和水，煮滚后加入肉片，再煮约15分钟，下盐调味即可。

芫荽草鱼片汤

材料

芫荽40克，草鱼脊肉120克，姜3片，水1000毫升，盐适量

腌料：盐¼茶匙，黑胡椒粉、淀粉各少许，酒1茶匙

功效
健脾开胃
发汗解表

做法

1. 芫荽洗净，切碎。
2. 草鱼洗净，抹干水，切片，用腌料腌一会儿。
3. 把水煮滚，加入芫荽、鱼片、姜片，煮滚，下盐调味即可。

紫菜粉丝汤

材料

紫菜2大张，粉丝120克，上汤2000毫升，葱1根，姜2片，盐、香油各适量

功效
清热散结
生津止渴

做法

1. 粉丝浸软，切段；葱洗净，切粒；紫菜烘干。
2. 上汤放入姜片煮滚，加入粉丝再煮约2分钟。
3. 放入紫菜拌匀，加盐调味，下葱粒，淋上香油即可。

双冬蚬子汤

材料

冬瓜200克，蚬子15只，冬菜1汤匙，姜3片，盐适量

功效
解暑生津
清热利湿

做法

1. 蚬子用淡盐水浸泡片刻，使其吐净沙泥，洗净。
2. 冬瓜去皮、去瓤，洗净，切片。
3. 烧滚清水，加冬瓜片与姜片，煮滚，放入蚬子，煮至熟开，下盐及冬菜调味。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

菠菜粉丝汤

材料

菠菜160克，粉丝30克，油、盐各适量

功效
益气养血
清热生津

做法

1. 菠菜洗净，切去根部，切段。
2. 粉丝浸软，修成合适长短。
3. 烧滚一锅水，放入菠菜，待菠菜熟后，放粉丝，下油、盐调味即可食用。

苦瓜蚬子汤

材料

苦瓜400克，蚬子400克，葱段1汤匙，姜3片，盐、香油各少许，上汤适量

功效
清热解毒
利湿

做法

1. 苦瓜洗净，刮去瓤，切片。
2. 蚬子浸泡淡盐水中，使其吐出泥沙，洗净。
3. 油锅爆香姜葱，放上汤，加苦瓜片、蚬子，煮15分钟至熟，下盐及香油即可。

萝卜牛蒡蚬肉汤



材料

蚬子250克，白萝卜50克，胡萝卜30克，牛蒡30克，豆腐1块，大蒜1粒，上汤1000毫升，油少许

调味料：白面豉酱1茶匙，葱粒1茶匙

做法

1. 蚬子浸泡淡盐水中，使其吐出泥沙，搓洗干净。
2. 白萝卜、胡萝卜洗净，切小块。
3. 牛蒡刮皮削成斜条；豆腐余水，切片。
4. 热油锅，炒香白萝卜、胡萝卜、牛蒡，再放入蚬子炒匀，加入上汤和豆腐煮20分钟，下调味料，撒上葱粒即可。

功效

清热利湿
健脾开胃

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

冬瓜貽贝汤

材料

冬瓜450克，貽贝250克，水1250毫升，葱段1汤匙，姜丝半汤匙，水适量，盐少许

调味料：盐1茶匙，酒半汤匙，香油少许

做法

1. 冬瓜洗净，去皮后切块。
2. 貽贝去壳，洗净。
3. 将水注入锅中，加入冬瓜、姜丝、葱段，用大火煮滚。
4. 滚后改用小火，将冬瓜焖煮至软，下貽贝煮滚，以盐、酒调味后淋上香油即可。

功效

滋补肝肾
清热解暑

Tips

貽贝又称青口贝。

淡菜滚节瓜

材料

节瓜400克，淡菜80克，鸡肉250克，姜3片，水1500毫升，香油半茶匙，盐适量

做法

1. 淡菜洗净，用温水浸透。
2. 节瓜刮皮，切块；鸡肉洗净，切片，备用。
3. 烧滚水后加入姜片、瘦肉、淡菜煲约半小时，再放入节瓜煮至刚熟，加入盐调味，淋上香油便成。

功效

健脾益气
益精养血
清热生津

Tips

皮肤敏感者少饮。

海鲜冬瓜汤

材料

冬瓜250克，虾仁80克，鱼肉80克，火腿80克，银耳20克，茺荭碎1茶匙，上汤1250毫升，盐适量

腌料：淀粉半茶匙，胡椒粉少许，盐半茶匙

做法

1. 银耳浸泡约1小时，摘小朵，用上汤煨20分钟。
2. 冬瓜去瓤，去皮，切粒；虾仁及鱼肉洗净，加入腌料；火腿略洗，切粒。
3. 上汤煲滚，将虾仁及鱼肉略煮，加入银耳、火腿后，下盐调味，撒上茺荭碎即可。

功效

清热解暑
补肾健脾

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

雪菜黄花鱼汤

材料

雪菜80克，黄花鱼1条，姜2片，葱粒适量，油、米酒、盐及黑胡椒粉各适量

腌料：盐¼茶匙，淀粉½茶匙，黑胡椒粉适量

做法

1. 雪菜用清水略浸，洗净，切长段。
2. 黄花鱼洗净，以腌料略腌。
3. 起油锅，爆香姜片后弃掉，放入黄花鱼煎至两面微黄，淋米酒，加水煮滚。
4. 放入雪菜滚10分钟，撒上黑胡椒粉，加盐调味即可。

功效

健脾开胃

Tips

皮肤敏感者少饮。

鱿鱼须冬瓜汤

材料

鱿鱼须200克，冬瓜400克，姜蓉、葱蓉各1茶匙，油适量

调味料：盐、黑胡椒粉、香油各适量

做法

1. 鱿鱼须切丝，汆水。
2. 冬瓜去皮、去瓤，洗净，切片。
3. 热锅下油，爆香姜、葱蓉，加水适量，加入冬瓜片、鱿鱼丝、盐、黑胡椒粉，煮熟，淋香油即可。

功效

益气养血
清热解暑

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

茶瓜草鱼片汤

材料

茶瓜丝40克，草鱼肉150克，皮蛋1只，茺荭3棵，姜丝1汤匙，盐少许

腌料：酒1茶匙，盐、黑胡椒粉各少许

做法

1. 草鱼肉切片；茺荭切碎；皮蛋切块备用。
2. 草鱼片用腌料拌匀。
3. 锅内注水煮沸，加入姜丝、茶瓜丝、皮蛋，加盖，武火煮沸2分钟。
4. 加入鱼片、茺荭碎，武火煮2分钟，下盐调味即成。

功效

健脾益气
清热降火

Tips

皮肤敏感者少饮。

墨鱼丸菠菜汤

材料

小墨鱼240克，浸发冬菇5朵，菠菜160克，盐适量

腌料：黑胡椒粉、香油各少许

做法

1. 墨鱼洗净，剥成蓉，放大碗中向同一方向打成墨鱼胶后，加腌料拌匀。
2. 冬菇洗净，去蒂，切片；菠菜洗净，切段。
3. 清水煮滚，加入冬菇片略煮，将墨鱼胶挤成丸状，下锅煮至浮起，加入菠菜，煮沸后调味即可。

功效

益气养血
清热生津

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。



石九公白菜汤

材料

石九公鱼600克，白菜仔（奶白菜心）300克，姜3片，水1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 白菜仔洗净，摘段。
2. 石九公去鳞，治净，下油锅把鱼两面煎至金黄。
3. 锅内注入适量水，水滚后放入石九公及姜片，煲半小时。
4. 将石九公鱼取出，白菜仔加入汤中，煲滚，再煮15分钟，下盐调味即可。

功效

健脾益气
清热生津

Tips

皮肤敏感者少饮。

紫菜虾丸汤

材料

紫菜2张，鲜虾300克，白菜仔（奶白菜心）300克，姜2片，油1茶匙，水1000毫升，盐适量

腌料：盐、黑胡椒粉、香油各适量

做法

1. 紫菜剪成粗条，用白锅炒香。
2. 鲜虾去壳，去肠，洗净，吸干水分，以刀背拍烂，加入腌料拌匀搅至起胶，捏成虾丸。
3. 白菜仔洗净；姜片轻拍。
4. 煮滚一锅水，下姜片、油、白菜仔，再滚时下虾丸，待虾丸浮起，下紫菜，最后下盐调味即可。

功效

助阳开胃
清热生津

Tips

皮肤敏感者少饮。



冬瓜咸蛋肉丸汤

材料

冬瓜300克，咸蛋1只，瘦肉100克，姜1片，清水1500毫升，油适量

腌料：盐半茶匙，淀粉1茶匙

做法

1. 冬瓜洗净，去皮、去瓤，切粒。
2. 瘦肉洗净，剥成蓉，用腌料腌15分钟，搓成小肉丸。
3. 烧热锅，用油爆香姜片，加入冬瓜粒和清水，煮滚后转文火煮20分钟，加入肉丸和咸蛋，再煮10分钟即成。

功效

清热降火
健脾益气

节瓜咸蛋粉丝汤

材料

节瓜1根，咸蛋1只，粉丝40克，猪肉80克，油、盐各适量，水1250毫升

腌料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，淀粉半茶匙

做法

1. 节瓜削皮，洗净，切角；粉丝浸软，修成合适长短。
2. 猪肉洗净，切薄片，略腌。
3. 锅内加水烧滚，加少许油，下肉片、粉丝煮滚，再下节瓜、咸蛋，煮滚至节瓜转色，下盐调味即可。

功效

健脾益气
清热降火

蚬肉丝瓜肉片汤

材料

蚬子600克，丝瓜400克，瘦肉200克，姜3片，大蒜3粒，沸水1500毫升，盐、油各适量

腌料：盐半茶匙，淀粉1茶匙，黑胡椒粉适量

做法

1. 蚬子浸泡淡盐水中，使其吐出泥沙，搓洗干净；丝瓜去皮，切片；大蒜去皮切粒；瘦肉切片，下腌料拌匀。
2. 热油锅爆香姜片和蒜粒，将蚬子炒至开口，加沸水煮滚，将蚬子、姜片和蒜粒分别放入汤碗，汤留用。
3. 蚬子汤加入肉片和丝瓜煮滚，倒回碗内，下盐调味即可。

功效

健脾益气
清热利湿

紫菜虾皮蛋花汤

材料

紫菜40克、虾皮50克、鸡蛋2只、水600毫升、盐、油各适量

功效
助阳开胃
清热润燥

做法

1. 紫菜用水浸泡，洗净。
2. 锅内放油烧热，加水与虾皮，煮滚后放入紫菜，再滚后，倒入蛋液拌成蛋花，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。

番茄榨菜蚬子汤

材料

蚬子300克、番茄4个、榨菜20克、姜丝1汤匙、水750毫升、盐适量

功效
清热利湿

做法

1. 蚬子浸泡淡盐水中吐沙，干净。
2. 番茄切块；榨菜用水浸一会儿，切丝。
3. 烧滚水，加入番茄、榨菜、姜丝煮至滚，放入蚬子，煮至全部蚬子壳张开后，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感及脾虚者少饮。

丝瓜梭子蟹汤

材料

梭子蟹2只、丝瓜400克、姜3片、黑胡椒粉、油、盐各适量、水1500毫升

功效
清热
养阴
生津

做法

1. 螃蟹洗净剥壳；丝瓜去皮，洗净，切滚刀块。
2. 丝瓜落锅稍炒，加水烧滚。
3. 移至汤锅，加入螃蟹、姜片煮10分钟，下盐、黑胡椒粉调味即可。

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

木耳菜心鸡蛋汤

材料

鸡蛋4只、木耳（已浸发）50克、菜心100克、盐、香油各适量、上汤1000毫升

功效
养阴润燥
清热活血

做法

1. 木耳洗净；菜心洗净，切段。
2. 烧热汤锅，加生油，将鸡蛋煎至两面微黄，当蛋质松软时，用筷子将鸡蛋捣散，加入上汤，再下盐、木耳、菜心煮滚，淋上香油即可。

Tips

木耳有很好的降血糖、降血脂的功效。

酸辣蛋花汤

材料

鸡蛋2只、嫩豆腐50克、浸发木耳50克、葱粒1汤匙、水600毫升、油适量
调味料：醋1汤匙、生抽1茶匙、黑胡椒粉、盐、香油各适量
芡汁料：淀粉1汤匙、水2汤匙

功效
清热活血
养阴润燥

做法

1. 豆腐切细条，氽水。木耳洗净，切丝。
2. 热油锅，爆香葱粒，加入上汤，下调料（除香油外），煮滚，加入木耳丝、豆腐条，勾芡，下蛋液，淋香油。

Tips

痛风患者应少饮。

花蟹生地冬瓜汤

材料

花蟹3只、生地3块、冬瓜240克、姜3片、米酒少许、油、盐各适量、上汤1000毫升

功效
养阴生津
清热降暑

做法

1. 花蟹洗净洗净；冬瓜去瓤皮，切片。
2. 烧热油锅，放入姜片爆香，再放入花蟹略炒，淋米酒。
3. 蟹开始变红时加入上汤、冬瓜、生地，武火烧滚后转文火，焖煮20分钟左右，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

百合冬瓜鸡蛋汤

材料

鲜百合30克，冬瓜100克，鸡蛋1只，水600毫升，盐适量

功效

清热解暑
润肺滋阴

做法

1. 百合分瓣洗净；冬瓜洗净，去皮，切片。
2. 鸡蛋打匀成蛋液。
3. 烧滚一锅水，将百合、冬瓜加入煮10分钟，再加入蛋液打成蛋花，加盐即可。

Tips

百合有养阴润肺、止咳平喘的疗效。

黄金蛋包汤

材料

鸡蛋2只，小棠菜200克，葱粒1汤匙，香油适量，上汤500毫升

功效

清热滋阴

做法

1. 小棠菜洗净。
2. 烧滚上汤，灼熟小棠菜，盛碗中备用。
3. 准备一锅滚水，把大汤勺放到水中浸约10秒钟。
4. 把鸡蛋小心地打在大汤勺上，转小火，蛋煮熟后放入碗中，撒葱粒，再淋上香油即成。

丝瓜虾仁鸭蛋汤

材料

丝瓜200克，鸭蛋1只，葱蓉、姜蓉各1茶匙，虾仁12粒，水600毫升，盐、油各适量

功效

清热
解暑
滋阴

做法

1. 鸭蛋打匀；丝瓜去皮，洗净，切滚刀块。
2. 热油锅，爆香葱、姜蓉，下丝瓜炒匀，加虾仁和清水，煮滚。
3. 再徐徐倒入蛋液打成蛋花，下盐煮滚，去浮沫，淋上香油即成。

菠菜鸡蛋汤

材料

菠菜300克，鸡蛋2只，姜1片，黑胡椒粉、油、盐各少许，上汤1000毫升

功效

清热利肠
养阴润燥

做法

1. 菠菜去根洗净，切段。
2. 鸡蛋打匀成蛋液。
3. 将上汤、姜片入锅，煮滚，下适量油，放入菠菜，打入鸡蛋，煮滚后，下盐调味。

香菱皮蛋鱼片汤

材料

芫荽2棵，皮蛋1只，草鱼脊肉160克，水1000毫升，盐适量
腌料：盐半茶匙，黑胡椒粉少许

功效

健脾益气
清热解表

做法

1. 芫荽洗净，过水数次，沥干；草鱼脊肉洗净，切薄片，拌入腌料。
2. 皮蛋去壳，冲净，切小块。
3. 水煲滚后，加入芫荽，煮滚，加皮蛋及鱼片，煮滚，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。

海带蛋花肉碎汤

材料

干海带15克，猪肉馅100克，鸡蛋1只，姜2片，葱段2根，水600毫升，盐、油、米酒及香油各适量

功效

健脾益气
清热软坚

做法

1. 海带浸软，洗净后切细丝；鸡蛋打匀。
2. 猪肉馅加腌料拌匀。
3. 热油锅，爆香姜片、葱段，加水，放入海带丝，待汤滚后下猪肉馅、米酒，加蛋液打成蛋花，淋上香油，下盐调味即可。

金银蛋西兰花汤

材料

西兰花300克，皮蛋2只，咸蛋1只，上汤适量，盐、油各适量

芡汁料：淀粉1茶匙，水2汤匙

做法

1. 西兰花切成小朵，洗净；皮蛋、咸蛋剥好，切粒。
2. 起油锅，加入西兰花炒5分钟，注入适量水，加盖煮一会儿。
3. 待西兰花略熟时加适量盐和上汤，加入皮蛋和咸蛋粒煮滚，勾芡，下盐调味即可。

功效

清热解毒
养阴润燥



番茄洋葱虾皮汤

材料

番茄400克，洋葱1/4个，虾皮20克，蒜蓉1汤匙，上汤1000毫升，盐、黑胡椒粉、油各适量

做法

1. 番茄、洋葱、虾皮分别洗净，沥干水分。
2. 番茄切块；洋葱去皮，切丝。
3. 烧热锅，爆香洋葱和蒜蓉，加入虾皮略炒，加入上汤，用武火煮滚，加入番茄滚10分钟，下盐和黑胡椒粉调味即可。

功效

健胃消食

材料

冬瓜300克，蜆子200克，虾米1汤匙，姜丝1汤匙，水1000毫升

调味料：米酒半汤匙，盐半茶匙

做法

1. 蜆子先浸泡淡盐水中，使其吐出泥沙，搓擦冲净。
2. 冬瓜去皮、去瓤，洗净，切块；虾米略浸，洗净。
3. 煮滚一锅水，加入冬瓜块、姜丝及虾米续煮20分钟后，加入蜆子和调味料再煮5分钟即可。

功效

清热利湿
解暑生津

Tips

皮肤敏感者少饮。

鹌鹑蛋肉丸汤

材料

鹌鹑蛋12只，猪肉200克，生菜120克，葱、姜汁酒各适量，上汤1000毫升，熟油10克，盐适量

做法

1. 鹌鹑蛋以文火煮熟捞出，入冷水中浸透，剥去壳。
2. 猪肉洗净，剁成蓉，加葱、姜汁酒和少许清水调匀，加少许盐用力搅拌，做成肉丸，用文火煮熟，捞起。
3. 煮滚上汤，下鹌鹑蛋烧滚，再下生菜、肉丸、盐，淋入熟油即可食用。

功效

健脾益气
养阴润燥

酥肉玉米蓉汤

材料

猪肉粒80克，玉米蓉120克，葱蓉5克，米酒适量，上汤700毫升，熟油40克，淀粉半汤匙，水1汤匙，盐适量

腌料：盐半茶匙，淀粉半汤匙，水1汤匙

芡汁料：淀粉1茶匙，水3茶匙

做法

1. 猪肉粒下腌料拌匀。
2. 烧热锅，将猪肉粒炸成金黄色，沥油，加米酒，蒸10分钟。
3. 热锅下油，放玉米蓉炒香，加上汤煮滚，再加入猪肉粒、葱蓉，勾芡，下盐调味即成。

功效

健脾益气
清热解暑

苦瓜黄豆排骨汤

材料

苦瓜2根，黄豆80克，排骨400克，豆腐1块，水1000毫升，盐适量

做法

1. 黄豆用清水浸20分钟，沥干。
2. 排骨斩块，余水，洗净，沥干。
3. 苦瓜开边，去瓤去子，切滚刀块，用少许盐拌腌片刻，倒去汁液。
4. 烧滚水，放入排骨、黄豆煮20分钟，倒入苦瓜、豆腐继续煮至苦瓜刚熟，下盐调味便成。

功效

补肾壮骨
清热生津

Tips

痛风患者应少饮。

南瓜番茄红腰豆汤

材料

南瓜600克，番茄150克，红腰豆30克，姜4片，水适量，盐少许

做法

1. 材料洗净。
2. 南瓜、番茄去皮去子，切块；红腰豆用清水煮脆。
3. 把南瓜、番茄和姜放入搅拌机，加水，打成浆。
4. 把南瓜番茄浆煮滚，加入红腰豆和盐，拌匀即成。

功效

补中益气
清热生津

菠萝鸡肉汤

材料 鸡腿肉300克，苦瓜2根，菠萝半个，姜1块，米酒、盐各适量

- 做法**
1. 鸡腿肉汆水，洗净，切片；姜洗净，切片。
 2. 苦瓜去子，切片；菠萝洗净，切片，放盐、米酒略腌。
 3. 煮滚半锅水，放入材料，加适量米酒，武火烧滚，再改为中火煮20分钟左右，加盐调味即可。

功效

健脾益气
清热开胃



魚片蝦仁豆腐湯

材料

魚肉200克，蝦仁200克，豆腐1塊，菜心120克，水1500毫升，鹽適量

腌料：油1茶匙，鹽1茶匙，黑胡椒粉¼茶匙，糖半茶匙

做法

1. 豆腐切塊，煎香，撈起；菜心洗淨。
2. 魚肉切片，和蝦仁一起用腌料拌勻腌10分鐘。
3. 將魚肉、蝦仁、豆腐放入煲中煮滾，菜心放入煮熟，下鹽調味即成。

功效

補腎健脾
清熱生津

Tips

皮膚敏感者少飲。

青蟹豆腐湯

材料

青蟹1只，豆腐1塊，蔥1根，上湯500毫升

調味料：紹酒1湯匙，鹽1茶匙，香油、黑胡椒粉各少許

做法

1. 青蟹治淨後洗淨，切成小塊。
2. 豆腐洗淨，切厚片；蔥洗淨，切粒。
3. 用武火煲滾上湯，加入青蟹和豆腐煮滾。
4. 加入調味料，拌勻，撒上蔥粒略拌即成。

功效

清熱降火
活血生津

鮮魷豆腐湯

材料

鮮魷250克，豆腐1塊，韭菜花50克，紅蔥蓉1湯匙，水600毫升，淀粉、油、鹽、黑胡椒粉各少許

做法

1. 鮮魷用淀粉擦洗後沖洗多次，瀝干；豆腐切小塊；韭菜花切粒。
2. 熱鍋下油，爆香紅蔥蓉，炒至金黃色，盛起。
3. 煮滾一鍋水，放入豆腐塊略煮一下，再放入鮮魷、鹽、黑胡椒粉煮至入味。
4. 最後放入韭菜花、炸紅的蔥蓉。

功效

滋潤養顏
清熱開胃

Tips

皮膚敏感及痛風患者少飲。

冬瓜玉子粉絲湯

材料

冬瓜500克，玉子豆腐（日本豆腐）2條，粉絲1包，蝦米50克，姜絲1湯匙，水1500毫升，鹽、油各適量，黑胡椒粉少許

做法

1. 冬瓜去皮、瓤，洗淨，切粒；粉絲浸軟，洗淨。
2. 玉子豆腐切粒；蝦米浸軟，瀝干水分。
3. 燒熱鍋，用油爆香姜絲，加入蝦米和冬瓜，拌勻後加入其他材料，煮滾後轉文火煮10分鐘，下鹽和黑胡椒粉調味即可。

功效

清熱利水
益氣和胃

白菜仔鸡汤

材料

白菜仔(奶白菜心)600克, 鸡肉300克, 姜3片, 上汤2000毫升, 盐适量

做法

1. 鸡肉洗净, 抹干, 切片, 用盐略腌。
2. 白菜仔、姜洗净。
3. 鸡肉片和姜放进煲内, 加入上汤, 武火煲滚后, 改为文火煮20分钟, 下白菜仔, 滚至软熟, 加盐调味即可。

功效

健脾益气
清热生津

灵芝菇肉蓉汤

材料

鲜灵芝菇80克, 白菜120克, 净鸡肉100克, 豆腐1块, 上汤适量

腌料: 盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 淀粉半茶匙, 鸡蛋半只, 黑胡椒粉、香油各少许

做法

1. 灵芝菇及白菜洗净, 用盐水稍焯, 过凉水; 豆腐余水, 抹干水分, 搓碎。
2. 鸡肉与豆腐混合, 加入腌料拌匀, 搓成肉丸。
3. 上汤煲滚, 放入鸡肉丸, 待浮面, 加入灵芝菇及白菜即成。

功效

健脾开胃
清热生津

Tip

皮肤敏感者少饮。

鸭肉粉丝汤

材料

鸭肉300克, 粉丝1包, 冬菜2汤匙, 葱粒1汤匙, 蒜蓉1茶匙, 清水1000毫升, 绍酒、盐、油各适量

腌料: 生抽半汤匙, 砂糖半茶匙, 黑胡椒粉少许

做法

1. 鸭肉洗净, 沥干水分, 用腌料腌30分钟, 余水, 撕成丝。
2. 粉丝浸软, 沥干水分; 冬菜洗净。
3. 烧热锅, 用油爆香葱粒、蒜蓉和鸭丝, 加入清水, 煮滚后加入粉丝和冬菜, 再滚10分钟, 下盐调味即可。

功效

养阴清热

黄瓜鸭架汤

材料

鸭骨架1副, 鸭头1个, 鸭翅1对, 黄瓜1根, 茼蒿碎1汤匙, 油、盐、黑胡椒粉、醋、香油、米酒、上汤各适量

做法

1. 煮滚半锅水, 下鸭架、鸭头、鸭翅余水。
2. 黄瓜洗净, 切片。
3. 热油锅, 下鸭架、鸭头、鸭翅略爆, 淋米酒, 入上汤, 汤滚后, 撇去浮沫, 下黄瓜片煮滚, 加入醋, 淋入香油, 撒上茼蒿碎即成。

功效

滋阴补血
清热开胃

Tip

皮肤敏感者少喝。

胡萝卜翠玉瓜羹

材料

胡萝卜250克，翠玉瓜200克，粉丝50克，沸水1000毫升

调味料：盐¼茶匙，香油少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 胡萝卜去皮，切块，放入热水中煮软，用搅拌机加水搅成蓉。
2. 翠玉瓜去皮，切细丝；粉丝剪成小段，浸软。
3. 烧滚适量水，加胡萝卜蓉煮滚，放入粉丝、翠玉瓜煮滚，下调味料，勾芡，即可。

功效

健胃明目
清热生津

玉米银耳冬蓉羹

材料

冬瓜300克，银耳80克，玉米粒250克，蛋清2只，金华火腿50克，水1800毫升，盐适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬瓜去皮，压成蓉；银耳浸软，去蒂，切粒；金华火腿切粒。
2. 用武火煲滚清水，加入冬瓜、银耳、玉米粒和金华火腿，再滚后转文火煲半小时，熄火。
3. 加入蛋清，拌匀成蛋花，勾芡，下盐调味即成。

功效

清热解暑
益气养阴

鲷鱼羹

材料

冬瓜300克，鲷鱼肉120克，火腿上汤1000毫升，金华火腿蓉1汤匙

腌料：蛋清半茶匙，淀粉¼茶匙，椒盐¼茶匙，生油1茶匙，黑胡椒粉少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬瓜去皮，切细丝，余水，过凉水。
2. 鲷鱼去皮，切细丝，加腌料腌15分钟后泡嫩油。
3. 火腿上汤放锅内，放入冬瓜丝，待滚起，加入鱼丝，以盐调味，勾芡，撒上金华火腿蓉即可。

功效

清热利水
降脂固本

冬瓜蓉蟹肉羹

材料

冬瓜300克，蟹肉150克，莲子40克，鲜百合120克，上汤400毫升

调味料：盐、黑胡椒粉各适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬瓜去皮，去瓤，洗净，切小块。
2. 莲子及百合分别洗净，煲至脆。
3. 煲滚上汤和适量水，下冬瓜煲至脆，加入莲子、百合再煲，再加入蟹肉，勾芡，下盐、黑胡椒粉调味即可。

功效

滋阴润燥
清热解暑

Tips

皮肤敏感者应少饮。

雪梨銀耳羹

材料

銀耳50克，雪梨30克，干桂花1茶匙，水1500毫升，鹽適量

芡汁料：馬蹄粉1湯匙，水2湯匙

做法

1. 銀耳浸泡，洗淨，摘小朵；雪梨洗淨，切塊。
2. 燒滾一鍋水，加入銀耳、雪梨塊煮30分鐘，勾芡，加入干桂花，下鹽調味即可。

功效

養陰清熱
潤肺止咳



火腿蟹肉羹

材料

火腿150克，蟹肉300克，陳皮1片，上湯400毫升，水250毫升

調味料：鹽半茶匙，黑胡椒粉、香油各少許

芡汁料：淀粉1湯匙，水2湯匙

做法

1. 蟹肉蒸熟拆肉，留用；陳皮浸軟，刮去瓤。
2. 火腿切絲，其中1湯匙切蓉留裝飾用。
3. 燒滾一鍋水，下陳皮，加入火腿絲煮滾，拌入蟹肉，勾芡，下調味料，撒上火腿蓉即成。

功效

溫陽
清熱
生津

Tips

皮膚敏感者應少飲。

瑤柱竹荪蟹肉羹

材料

瑤柱2粒，竹荪15克，蟹肉300克，豆腐150克，蛋清2只，姜2片，上湯750毫升

調味料：浙醋1茶匙，生抽1茶匙，黑胡椒粉、香油各少許

芡汁料：淀粉1湯匙，水2湯匙

做法

1. 竹荪浸軟，再用熱水浸5分鐘，沖淨切粒。
2. 豆腐切粒；瑤柱浸後撕成絲；蛋清打勻。
3. 煲滾上湯，加姜片和瑤柱絲，放入豆腐粒、竹荪粒煮10分鐘，再加入蟹肉及淀粉水勾芡，煮滾。
4. 倒入蛋清拌成蛋花，下調味料即可。

功效

溫陽清熱
健脾補腎

Tips

皮膚敏感者應少飲。

水云香菱豆腐羹

材料

水云240克，豆腐240克，茭菱80克，上汤1000毫升

调味料：盐半茶匙，香油适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水1汤匙

做法

1. 水云剪开，用水洗净，沥干；茭菱去根，洗净切段。
2. 豆腐余水后切丝。
3. 煮滚上汤，下茭菱段、豆腐丝及水云滚5分钟，下调味料，勾芡即成。

功效

健脾开胃
清热生津

Tips

水云是一种海藻，有“日本发菜”的外号。

丝瓜豆腐羹

材料

嫩丝瓜200克，豆腐200克，上汤750毫升，蛋清1只，姜丝、葱丝各半汤匙，水适量

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，米酒半茶匙，黑胡椒粉、香油各少许

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 嫩丝瓜洗净后去皮及两头，与豆腐一起切成小粒，分别余水。
2. 蛋清打匀成蛋液。
3. 锅中加入上汤、盐、米酒和黑胡椒粉烧滚，下丝瓜粒、豆腐粒、姜丝及葱丝，烧滚后勾芡，倒入蛋清液拌成蛋花，淋香油即可。

功效

清暑解渴
健脾益气

鲫鱼笋菇豆腐羹

材料

鲫鱼肉2块，猪肉粒、竹笋粒各50克，冬菇粒3朵，豆腐粒200克，青蒜粒20克，姜蓉、葱蓉各1汤匙，上汤适量

调味料：米酒半茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，八角、黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水1汤匙

做法

1. 豆腐、竹笋、冬菇、猪肉粒余水，洗净。
2. 鲫鱼肉洗净，切片，油煎至金黄，加上汤，煮10分钟，调味，煮至汤白。
3. 再下豆腐、竹笋、冬菇、猪肉粒，煮滚，勾芡，下其他材料即可。

功效

益气健脾
清热润胃

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

红烧鳗鱼羹

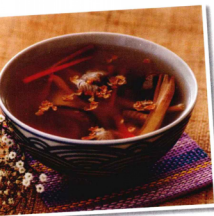
材料

海鳗150克,冬菇(已浸发)3朵,黄花菜10克,金针菇30克,胡萝卜丝50克,柴鱼片、炸蒜蓉、蒜蓉各1茶匙,上汤2000毫升,油适量
调味料:(A)酒酿1茶匙,糖半汤匙,生抽1茶匙,鸡蛋半只,红薯粉95克
 (B)盐半茶匙,糖¼茶匙
芡汁料:淀粉3汤匙,水2汤匙

做法

1. 鳗鱼洗净去骨,切长条,加调味料A(除红薯粉外)拌匀,腌30分钟,表面裹上红薯粉,以慢火炸2分钟后,改大火炸20秒钟,捞起沥油。
2. 冬菇洗净,切丝;金针菇去蒂,洗净;黄花菜浸软洗净,去蒂,与胡萝卜丝同煮水。
3. 煮滚上汤,加入冬菇、金针菇、黄花菜和胡萝卜丝,下调料B、柴鱼片、炸蒜蓉及鳗鱼,煮滚,勾芡,加入蒜蓉即可。

功效

延缓衰老
明目养睛

鲍鱼四宝羹

材料

鲍鱼100克,叉烧肉、竹笋、浸发鱼肚各75克,韭黄100克,浸发冬菇20克,浸发木耳10克,姜2片,葱1根,水1500毫升,油适量
调味料:油、生抽、米酒、淀粉各半茶匙,盐¼茶匙,黑胡椒粉、香油各适量
芡汁料:淀粉3汤匙,水2汤匙

做法

1. 鱼肚放姜、葱水煮半小时,切丝;冬菇切丝;鲍鱼、竹笋、木耳、韭黄、叉烧肉分别切细丝。
2. 鲍鱼、冬菇、竹笋、木耳煮水,捞出。
3. 烧热油锅,加上汤烧滚,下处理好的材料(除韭黄外)和调味料(除香油外),以中火煮滚,勾芡,淋上香油,加韭黄煮熟即可。

功效

养颜明目
健胃提神

Tips

皮肤敏感者应少饮。

三宝节瓜蟹蓉羹

材料

节瓜600克,草菇120克,瑶柱40克,蟹肉30克,蛋清1只,姜丝1汤匙,米酒1茶匙,上汤2000毫升,盐、油各适量
芡汁料:淀粉3汤匙,水2汤匙

做法

1. 节瓜取净肉,蒸软压成蓉。
2. 草菇开边,余水过凉水后切粒;瑶柱浸软,撕碎。
3. 烧热锅下油,爆香姜丝,加入瑶柱、草菇爆透,淋米酒,倒入上汤,下节瓜蓉煮约15分钟,下盐调味,勾芡。
4. 加入蟹肉,待滚起,关火,下蛋清轻轻拌匀即可。

功效

清热生津
补肾健脾

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

马蹄桂花羹

材料

马蹄200克，鸡蛋2只，干桂花少许，水1500毫升，盐适量
芡汁料：马蹄粉1汤匙，水2汤匙

清热凉血
利尿通便

做法

1. 马蹄洗净，去皮，切粒。
2. 锅内加水适量煮滚，加入马蹄粒、干桂花煮滚，勾芡，倒入蛋液拌成蛋花，下盐调味，即可。

鱼蓉薏米冬蓉羹

材料

马友鱼450克，连皮冬瓜650克，生、熟薏米各60克，水1500毫升，盐适量
芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

清热消痰
利水消肿

做法

1. 马友鱼洗净，蒸熟，起肉。
2. 烧滚一锅水，下冬瓜和薏米煮半小时，用匙羹刮出熟冬瓜蓉，留汤备用。
3. 煮滚冬瓜汤，加入冬瓜蓉、鱼肉、薏米，勾芡，下盐调味即成。

桂花莲子羹

材料

莲子250克，桂圆肉80克，红枣（去核）5粒，干桂花5克，水1500毫升，盐适量
芡汁料：马蹄粉1汤匙，水2汤匙

益气生津
养心安神

做法

1. 莲子用水浸泡，去心。
2. 桂圆肉、红枣洗净。
3. 煮滚一锅水，下莲子、桂圆肉、红枣煮滚，勾芡，加干桂花，下盐调味，即可。

桂圆莲子羹

材料

桂圆肉100克，鲜莲子120克，鲜百合120克，水750毫升，盐适量
芡汁料：马蹄粉1汤匙，水2汤匙

补养心神
养阴润燥

做法

1. 桂圆肉、鲜百合洗净，沥干。
2. 鲜莲子剥去绿皮，去心，洗净，余水。
3. 锅内放入清水煮滚，下桂圆肉、鲜莲子、鲜百合煮滚，撇去浮沫，勾芡，下盐调味，即成。

苦瓜蟹肉羹

材料

苦瓜半根，蟹2只，上汤适量，盐适量
芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

滋阴清热

做法

1. 苦瓜洗净，切块，以搅拌机打成蓉。
2. 蟹刷洗干净，蒸熟后拆肉。
3. 煮滚上汤，加入苦瓜蓉煮滚，再加入蟹肉，勾芡，下调味料即成。

Tips

皮肤敏感者应少饮。

白菜翠玉羹

材料

素火腿2片，大白菜3片，胡萝卜30克，紫菜40克，上汤500毫升，盐、油各适量
芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

清热生津
健胃消食

做法

1. 紫菜以白锅烘干。
2. 大白菜、素火腿、胡萝卜分别洗净，切丝。
3. 热油锅，爆香素火腿，下大白菜、胡萝卜丝，炒软，加入上汤煮滚，放入紫菜，勾芡，下盐调味即可。

瑶柱玉米羹

材料

鲜玉米粒200克，瑶柱4粒，鸡蛋3只，水1000毫升

调味料：盐1茶匙，米酒1茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

健脾补肾
宁心健脑

做法

1. 瑶柱洗净，蒸软，撕碎。
2. 鸡蛋打匀成蛋液；玉米粒洗净。
3. 锅内放清水，加瑶柱、玉米粒烧滚，下盐、米酒，勾芡，倒入蛋液拌成蛋花，即可。

杏仁苹果羹

材料

苹果1个，蜜枣3粒，南杏15克，北杏10克，水700毫升

调味料：盐适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水1汤匙

功效

润肺止咳
清热生津

做法

1. 将材料洗净。
2. 苹果去皮、核，切粒。
3. 用武火煲滚清水，加入南杏、北杏、苹果粒及蜜枣，煲15分钟。
4. 勾芡，下盐调味即可。

百合双耳蛋花羹

材料

百合10克，木耳20克，银耳20克，蛋清2只，水适量

调味料：盐¼茶匙，黑胡椒粉少许

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

功效

清心安神
调经消食

做法

1. 百合分成瓣，洗净；木耳和银耳洗净，去蒂，切碎。
2. 蛋清打匀。
3. 烧滚一锅水，加入百合、木耳、银耳煮15分钟，勾芡，倒入蛋清拌成蛋花，下盐、黑胡椒粉即可。

莲子玉米瘦肉羹

材料

莲子30克，玉米粒60克，瘦肉90克，姜2片，盐、油各适量

芡汁料：淀粉1茶匙，水2汤匙

功效

健脾益气
宁心固肾

做法

1. 莲子用滚水烫去外衣；瘦肉洗净，切粒；玉米粒、姜片洗净。
2. 烧滚一锅水，加入莲子、瘦肉粒、姜片煮滚，文火煮至莲子熟透，下玉米粒、发菜，再煮半小时，勾芡，下盐调味。

苋菜豆腐羹

材料

苋菜120克，银鱼90克，瘦肉丝30克，豆腐1块，胡萝卜¼条，大蒜4粒，上汤1300毫升

调味料：盐1茶匙，香油适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

清热解毒
润肠通便

做法

1. 苋菜切段；豆腐切块；胡萝卜切丝。
2. 锅中倒入上汤及银鱼烧滚，下豆腐、胡萝卜、肉丝及大蒜煮5分钟，加入苋菜，下调味料，勾芡即可。

金针菇腐竹羹

材料

金针菇120克，鲜腐竹150克，胡萝卜粒80克，草菇粒80克，芥蓝梗粒40克，素上汤1000毫升

调味料：盐半茶匙，糖¼茶匙，黑胡椒粉少许

芡汁料：淀粉2汤匙，水2汤匙

功效

清肺补脾
清热除烦

做法

1. 鲜腐竹冲净，切细丝，与素上汤同煮10分钟至软。
2. 煮滚素上汤，加入其他材料煮滚，勾芡，拌入调味料即可。



酸辣鱼片豆腐羹

材料

鱼肉280克，姜蓉、葱蓉各1汤匙，豆腐120克，菜心梗50克，木耳（已浸发）50克，上汤700毫升

腌料：淀粉1茶匙，水2茶匙，黑胡椒粉少许

调味料：陈醋1茶匙，老抽半茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，花椒油、黑胡椒粉各适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 鱼肉洗净，切大片，加腌料拌匀。
2. 豆腐切薄片，氽水。
3. 煮滚上汤，加入材料（鱼片除外），煮滚，去浮沫，加入鱼片，煮熟，下调味料（除花椒油外），勾芡，淋花椒油即可。

功效

益气生津
清热活血

草菇豆腐羹

材料

草菇50克，嫩豆腐200克，菜心梗40克，冬笋30克，姜蓉1茶匙，上汤500毫升

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，油 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油少许

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 嫩豆腐、冬笋洗净，均切成小粒。
2. 草菇切去底部，洗净，切成小粒；菜心梗、冬笋、草菇、豆腐氽水，洗净，切粒。
3. 起锅下油，加入上汤、盐、豆腐粒、草菇粒、冬笋粒和菜心梗粒，煮滚，勾芡，淋香油，即可。

功效

消暑清热
健脾降压

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

双冬肉丝豆腐羹

材料

冬笋100克，冬菇（已浸发）4朵，猪肉100克，豆腐2块，水700毫升，油适量

腌料：生抽1茶匙，淀粉半茶匙

调味料：盐茶匙，黑胡椒粉少许

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬菇洗净，与冬笋分别切丝。
2. 猪肉切丝，下腌料拌匀。
3. 豆腐切小块。
4. 烧热沙锅，下生油，略爆肉丝，下冬笋、冬菇丝和豆腐块，加水，下调味料，煮滚，勾芡即成。

功效

醒胃理脾
滋阴清热

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少喝。

养阴润燥

秋天比较干燥，而且与属金的肺相应，所以应该特别注意养阴润燥、生津养肺。烹调汤水时，可以使用海鲜、蛋类和适量肉类等食材，以达到滋润肌肤、调理身体的目的。值得注意的是，秋天只是过渡到冬天的桥梁，不宜急于大量进补，而应该让身体慢慢适应气候变化，待冬天才饮用补气补血的汤水。



白萝卜薄荷汤

材料

白萝卜1根，干薄荷10克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 白萝卜削皮，洗净，切块。
2. 干薄荷洗净，放入煲鱼袋中，扎好。
3. 煲中放入水和白萝卜，用武火煲滚，转文火煲1小时，放入薄荷包，滚10分钟，下盐调味即可。

功效

消食化痰

胡萝卜玉米椰子汤

材料

胡萝卜300克，椰子肉200克，玉米粒100克，瘦肉300克，南北杏2汤匙，水2500毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分；瘦肉汆水，过凉水。
2. 胡萝卜去皮，切块；椰子肉切片。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

养肝明目
润肺健脾

冬瓜双果核桃汤

材料

冬瓜400克，白果10粒，无花果4粒，核桃40克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 冬瓜连皮切块。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

清热生津
润肺化痰

木瓜红薯黄豆汤

材料

木瓜600克，红薯150克，黄豆40克，南北杏10克，无花果8粒，姜4片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 木瓜去皮、去子，切块；红薯去皮，切块。
3. 无花果切半。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

润肺生津
润肠通便

木瓜无花果杏仁汤

材料

半生熟木瓜1个，无花果4粒，南杏40克，北杏10克，姜1片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 木瓜去皮、核，洗净，切块。
2. 南、北杏洗净；无花果洗净，切开备用。
3. 瓦煲内加清水，用武火煲至水滚，放入以上材料，再滚起，改用中火煲2小时，以盐调味即可。

功效

润肺止咳



节瓜瑶柱排骨汤

材料

节瓜2根，排骨300克，瑶柱40克，莲子适量，姜2片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 排骨洗净，余水，沥干。
2. 节瓜去皮，洗净，切块；瑶柱浸软；姜、莲子洗净。
3. 将节瓜、排骨、瑶柱、莲子及姜片放入煲内，加水以武火煲10分钟后，改用文火煲2小时，调味即可。

功效

补肾壮骨
清润健脾



番茄土豆牛肉汤

材料

番茄6个，土豆3个，牛肉150克，姜3片，茺荑2棵，盐适量

腌料：生抽、淀粉、糖、米酒、油各适量

做法

1. 牛肉洗净，切薄片，用腌料稍腌片刻。
2. 番茄、土豆洗净；番茄切块；土豆去皮切厚块；茺荑洗净，切碎。
3. 汤煲加水、番茄、土豆及姜片，用武火煲滚，改用中火煲1小时。
4. 将牛肉放入汤内，待熟透，撒上茺荑碎，下盐调味即成。

功效

健脾益气
消食生津

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

菜干罗汉果瘦肉汤

材料

菜干70克，罗汉果半个，瘦肉250克，南杏40克，蜜枣3粒，水3000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分；菜干浸软，沥干水分。
2. 瘦肉洗净，余水。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲3小时，下盐调味即成。

功效

清热润肺
健脾益气

金银菜杏仁猪肺汤

材料

猪肺1个，猪肉300克，白菜600克，白菜干40克，南北杏共20克，蜜枣6粒，陈皮1片，淀粉适量，水3000毫升，盐适量

做法

1. 猪肺内外用淀粉、盐反复洗净，用水冲净，切大块，置烧红白锅中炒过，再洗净，沥去水分。
2. 猪肉切块，余水，洗净，沥干水分。
3. 白菜、杏仁、白菜干、蜜枣分别洗净。
4. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净，与清水同放瓦煲内，武火烧滚，下杏仁、白菜干、蜜枣、猪肉、猪肺、白菜，至水再滚后，改文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

补肺止咳
祛痰润肠

雪梨莲藕马蹄生地汤

材料

雪梨2个，莲藕600克，马蹄10粒，生地40克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 雪梨洗净，去核，切块。
2. 莲藕切块；马蹄洗净，去蒂根；生地洗净。
3. 将雪梨、莲藕、马蹄放入煲中，上面放生地，加水后用武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾养血
清热生津

莲藕银耳汤

材料

银耳（已浸发）40克，莲藕150克，水1000毫升，盐适量

做法

1. 银耳用温水洗净，摘小朵。
2. 莲藕洗净，去皮，切块。
3. 煲中放入适量清水，水滚后加入银耳、莲藕，文火煲约1小时后，下盐调味即可。

功效

润肺止咳
清热凉血

Tips

莲藕能清热凉血，也有健脾止泻作用，能增进食欲、促进消化、开胃健脾，有助于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。据营养分析，莲藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血、增强人体免疫力的作用。

葛根玉米鹌鹑汤

材料

甜玉米（连须）2根，葛根600克，马蹄150克，鹌鹑3只，水3000毫升，盐适量

做法

1. 鹌鹑治净，汆水。
2. 葛根去皮，洗净，切大块；马蹄洗净。
3. 玉米洗净切段后，与马蹄、鹌鹑和葛根一起入煲，烧滚后以文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补益五脏
清热生津

雪梨玉米鸡汤

材料

雪梨600克，甜玉米2根，芝麻鸡（约900克）1只，瘦肉300克，水2000毫升，盐适量

功效
健脾益气
润肺生津

做法

1. 雪梨洗净，去核，切块；甜玉米去衣，洗净，切块。
2. 鸡洗净，氽水；瘦肉洗净，切块，氽水。
3. 煲滚水，放入鸡、瘦肉和玉米煲15分钟，转文火煲约1小时。
4. 放入雪梨煲1小时，下盐调味即可。

番茄土豆排骨汤

材料

土豆4个，番茄2个，肉排450克，水2000毫升，盐适量

功效
补肾壮骨
健脾开胃
生津止渴

做法

1. 排骨原块洗净，氽水。
2. 土豆去皮，洗净；番茄去皮、去子，切块。
3. 瓦煲烧滚清水，下排骨、土豆，武火烧滚，改文火煲约2小时，加番茄滚一会儿，下盐调味即成。

白菜鸡汤

材料

白菜300克，鸡架1副，姜3片，水2000毫升，盐适量

功效
清热生津

做法

1. 白菜洗净，撕大片；姜洗净。
2. 鸡架氽水，洗净。
3. 煲中加入水、鸡架及姜，文火煲1小时，加白菜煮片刻，下盐调味即可。

Tips

脾胃虚寒者不宜多饮。

大白菜老鸭汤

材料

老鸭半只，大白菜半棵，姜4片，盐适量，水2000毫升

功效
健胃补虚
清热生津

做法

1. 老鸭剖洗净，切块，氽水，洗净；大白菜洗净，切块；姜片洗净。
2. 煲中烧滚水，放入老鸭、姜片、大白菜，烧滚后改用小火煮2小时，下盐调味即成。

白菜蜜枣牛腩汤

材料

白菜1000克，蜜枣2粒，牛腩250克，水2000毫升，盐适量

功效
健脾益气
生津养胃

做法

1. 白菜洗净，摘去老叶；蜜枣洗净，待用。
2. 牛腩切块，氽水，洗净，沥干。
3. 煲中注入清水，武火煲滚，放入白菜、蜜枣及牛腩，用文火煲2小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

罗汉果西洋菜猪蹄汤

材料

西洋菜900克，猪蹄肉450克，南杏40克，罗汉果半个，水3000毫升，盐适量

功效
清肺润燥
止咳化痰

做法

1. 猪蹄肉氽水，洗净。
2. 西洋菜先用盐水浸10分钟，反复冲洗。
3. 南杏及罗汉果洗净。
4. 将罗汉果、南杏放入煲内，加清水以武火煲滚，放入猪蹄肉、西洋菜，再滚后用文火煲2小时，下盐调味即可。

鲜百合雪梨马蹄汤

材料

鲜百合1个，雪梨2个，马蹄12个，水750毫升，盐适量

做法

1. 雪梨洗净后切块；马蹄洗净，去皮、去蒂及根部；鲜百合逐层分开，洗净。
2. 煲内加水煮滚，放入雪梨、马蹄。
3. 用武火煲滚，转文火煲1.5小时，至滚后加入鲜百合滚约半小时，下盐调味即成。

功效

清理肺热
止咳润肠



龙脷叶蜜枣瘦肉汤

材料

新鲜龙脷叶80克，瘦肉300克，南北杏1汤匙，蜜枣5粒，盐适量

做法

1. 瘦肉切块，氽水，洗净。
2. 龙脷叶、南北杏、蜜枣均洗净。
3. 煲内放入清水煲滚，加入处理好的材料，武火煲20分钟，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

清理肺热
热痰止咳

Tips

此汤有健肺润燥、化痰止咳的功效。龙脷叶是一种草药，街市的生草药档有售，选购时以叶身挺直肥厚，色泽鲜绿为佳。它能治疗口腔炎症，也具有止咳功效。

葛根猪肉汤

材料

葛根200克，猪肉300克，姜2片，陈皮1片，蜜枣3粒，盐适量

做法

1. 将葛根去皮，切大块；猪肉氽水，洗净。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净；蜜枣、姜洗净。
3. 将瓦煲内注入适量清水煲滚，下葛根、猪肉、姜片、陈皮和蜜枣，文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

生津止渴
解肌除烦

Tips

葛根性凉，能生津止渴、清热除烦，去骨火、止头痛，对治疗睡醒后的颈梗背痛特别有效。对因食煎炸油腻食物过多的不适也可缓解。外形短而肥的葛根质量较好。注意葛根汤必须煲足火候，若火候不足反会使人觉得燥热。

霸王花蜜枣瘦肉汤

材料

霸王花30克，瘦肉300克，姜2片，蜜枣3粒，水1500毫升，盐适量

功效

清热生津
润肺止咳

做法

1. 瘦肉余水，洗净，沥干。
2. 霸王花冲洗干净；姜、蜜枣洗净。
3. 把瘦肉、霸王花、姜片及蜜枣放在煲内加水煮滚，改成文火煲1.5小时，下盐调味即可。

苹果海底椰瘦肉汤

材料

苹果2个，海底椰250克，瘦肉300克，蜜枣（去核）5粒，南杏、北杏、淮山各少许，水2000毫升，盐适量

功效

健脾益气
润肺止咳

做法

1. 瘦肉洗净，余水，沥干，切块。
2. 苹果洗净，去核，一分为四。
3. 海底椰、蜜枣、淮山、南北杏分别洗净。
4. 将海底椰、蜜枣、淮山、南北杏、瘦肉放入滚水中煲10分钟，加入苹果，文火煲2小时，下盐调味即可。

苹果雪梨无花果汤

材料

苹果3个，雪梨3个，无花果3粒，南杏20克，瘦肉200克，水2000毫升，盐适量

功效

润肺健脾

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 瘦肉切块，余水，过凉水。
3. 苹果、雪梨去皮、核，切大块。
4. 把无花果、瘦肉、南杏、苹果和雪梨加入清水中，用武火滚10分钟，转文火煲1小时，下盐调味即可。

海底椰无花果瘦肉汤

材料

瘦肉600克，无花果60克，海底椰40克，南北杏各少许，水2500毫升，盐适量

功效

化痰止咳
润肺清咽

做法

1. 无花果、海底椰、南北杏分别洗净。
2. 瘦肉切块，余水后洗净。
3. 把所有洗净的材料放入煲内，加适量水煲汤。武火煲滚后，转文火煲2小时，下盐调味即成。

银耳雪梨猪脷汤

材料

银耳20克，雪梨2个，猪脷250克，水1500毫升，盐适量

功效

滋阴润燥
生津化底

做法

1. 猪脷洗净后余水，取出冲净。
2. 银耳浸1小时，去蒂。
3. 雪梨连皮洗净，去核，切块。
4. 将猪脷、银耳、雪梨放入煲中，加水烧滚后用文火再煲1小时，下盐调味即可。

苹果雪梨玉米汤

材料

苹果1个，雪梨1个，玉米2根，水500毫升，盐适量

功效

健脾开胃
生津止渴

做法

1. 苹果及雪梨去核，洗净，切块。
2. 玉米去衣，留玉米须，洗净。
3. 苹果、雪梨、玉米放入煲中，煮滚，用文火煲半小时，下盐调味即可。

木瓜鱼腩汤

材料

木瓜1个、鱼腩1块、姜5片、水2000毫升、盐、油各适量

做法

1. 木瓜洗净，去皮，去子，切大块。
2. 鱼腩洗净，抹干水分。
3. 烧热锅，用油爆香姜片，加入鱼腩，煎至两面呈金黄色，盛起待用。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

润肺补虚



栗子银耳鲫鱼汤

材料

栗子200克、银耳20克、鲫鱼400克、陈皮1片、盐、油各适量

做法

1. 栗子洗净，沥干，以滚水略烫，去衣；银耳浸透，洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 鲫鱼治净，沥干，入油锅煎至两面微黄。
3. 汤煲中注入水和陈皮后煲滚，加入栗子、银耳和鲫鱼煲滚，再以文火煲约1小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
补肾润肺

沙参玉竹鱼尾汤

材料

沙参4克、玉竹4克、草鱼尾1条、瘦肉200克、南北杏1汤匙、蜜枣1粒、姜1片、盐、油各适量

做法

1. 沙参、玉竹、南北杏、蜜枣、姜分别洗净。
2. 鱼尾洗净，沥干，放入油锅，两面煎至金黄色。
3. 瘦肉汆水，洗净。
4. 煲中加适量水煲滚，放入处理好的材料，武火煲半小时，改中火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺止咳

Tips

皮肤敏感者宜少饮。



苹果南北杏猪脷汤

材料

苹果2个，南北杏80克，猪脷450克，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 苹果连皮洗净，去核，切块；南北杏洗净。
2. 猪脷洗净，切块，汆水后沥干。
3. 烧滚清水，放入苹果、南北杏、猪脷、姜片，用武火煲滚。
4. 改用中火煲半小时，再改用文火煲1小时，下盐调味便成。

功效

生津润肺
止咳化痰
健脾益气

无花果杨桃瘦肉汤

材料

猪肉300克，干无花果5个，杨桃2个，胡萝卜1条，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 胡萝卜去皮，洗净，切块；无花果洗净；杨桃洗净，切块；姜洗净。
2. 瘦肉汆水，洗净，沥干。
3. 煲内烧滚适量水，下姜片、无花果、杨桃、胡萝卜和瘦肉，水滚后改文火再煲2小时，下盐调味即成。

功效

敛肺生津
健脾通便

百合栗子排骨汤

材料

百合50克，栗子（去壳）150克，排骨400克，蜜枣6粒，水1500毫升，盐适量

做法

1. 排骨洗净斩块，放入滚水中煮5分钟，取出洗净，沥干。
2. 百合用清水浸10分钟，沥水；蜜枣洗净；栗子洗净。
3. 把适量水煲滚，放入以上材料煲滚，文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
养阴润肺

Tips

肾病患者不宜食用杨桃。

红菜头番茄苹果汤

材料

红菜头1个，番茄2个，苹果2个，玉米1根，西芹2段，土豆2个，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 红菜头、番茄和玉米切块。
3. 苹果去核，切块；土豆去皮，切块。
4. 用大火煮滚清水，加入处理好的材料，再滚后转慢火煲2.5小时，下盐调味即成。

功效

降脂降压
益气润燥

木耳苹果汤

材料

白木耳20克，苹果4个，红枣（去核）10粒，瘦肉100克，陈皮1片，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 木耳浸软，去蒂；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 苹果去皮、核，切块。
4. 用武火煲滚适量清水，加入所有材料（盐除外），再滚后转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健脾养血
活血润燥

木瓜薏米玉竹汤

材料

木瓜600克，生薏米15克，玉竹15克，淮山10克，瘦肉100克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 木瓜去皮、去子，切块。
3. 瘦肉切块，氽水。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
养阴润燥

雪梨南北杏瘦肉汤

材料

雪梨3个，瘦肉400克，南北杏共40克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 雪梨洗净，去皮、核。
2. 南北杏洗净；瘦肉洗净，氽水。
3. 烧滚清水，下瘦肉、雪梨和南北杏，武火煲至大滚，改文火煲约2小时，下盐调味即成。

功效

清热润肺
化痰止咳

Tips

杏仁可润肺养颜，止咳平喘。由于其药性平和，又有特殊香气，故为煲汤必备材料。外形上南杏较大，略扁，稍甜，能润肠通便；北杏较细，带苦味，能润肺止咳化痰。通常使用比例是南杏10份对北杏1份左右，即40克南杏配4~6克北杏便可。

雪梨无花果瘦肉汤

材料

雪梨2个，南杏2汤匙，无花果3粒，北杏1茶匙，瘦肉400克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 雪梨去核，切成4块；瘦肉余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

润肺止咳
健脾益气

番石榴瘦肉汤

材料

番石榴3个，瘦肉300克，马蹄8粒，水1500毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉洗净，切块，余水；马蹄去皮，洗净；番石榴洗净，切块。
2. 煲滚水，放入瘦肉、马蹄，煲约15分钟。
3. 放入番石榴，煲滚后，转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

生津止渴
帮助消化

沙参玉竹鲫鱼汤

材料

沙参15克，玉竹15克，鲫鱼1200克，瘦肉400克，蜜枣4粒，姜2片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 鲫鱼去鳞及内脏，洗净，沥干。
2. 瘦肉洗净后余水，过凉水。
3. 沙参、玉竹、蜜枣、姜分别洗净，沥干。
4. 烧热油锅，下姜片，鲫鱼煎成微黄色后，煲中加入水和其他材料，一同煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺养肺

玉竹无花果鲫鱼汤

材料

玉竹30克，鲫鱼1条，无花果4粒，瘦肉150克，姜2片，水3000毫升，盐、油各适量

做法

1. 将玉竹、无花果、姜洗净，沥干水分；瘦肉切块，余水。
2. 鲫鱼治净，沥干。
3. 烧热锅，用油爆香姜片，加入鲫鱼，煎至两面呈金黄色，盛起备用。
4. 用武火煲滚清水，加入所有材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气健脾
养阴润燥

海底椰木瓜鲫鱼汤

材料

海底椰150克，木瓜300克，鲫鱼450克，鸡肉250克，火腿2片，南北杏8克，蜜枣5粒，姜3片，陈皮1片，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 鲫鱼去鳞及内脏，洗净抹干。起油锅，放入姜片爆香，加入鲫鱼煎至微黄色。
2. 木瓜削皮，洗净；其余材料洗净，沥干。
3. 鸡肉洗净后切小块，氽水，沥干。
4. 陈皮浸软，刮去瓤，与水一同煲滚后放入处理好的材料，武火煲15分钟，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺养颜



无花果花旗参黑鱼汤

材料

无花果5粒，花旗参12克，黑鱼600克，瘦肉200克，南北杏8克，腰果15粒，姜3片，陈皮1片，盐、油各适量

做法

1. 黑鱼治净，撒上少许盐，用热油煎至两面微黄，放入煲鱼袋内。
2. 瘦肉洗净，切块，氽水；其他材料洗净。
3. 陈皮浸软，刮去瓤。与水同放煲中，滚后放入处理好的材料，武火煲15分钟，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肝肾
益气血
生津
润肺止咳

花生木瓜鱼尾汤

材料

花生80克，木瓜600克，大鱼尾1条，陈皮1片，盐少许

做法

1. 花生洗净；木瓜去皮、子，切块；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 鱼尾去鳞洗净后，沥干，撒少许盐，起油锅，煎至两面金黄。
3. 煲滚适量水和陈皮，加入木瓜、花生、鱼尾，滚后改文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

健脾和胃
润肺通乳

Tips

鱼尾可选大鱼（鲷鱼），因其肉味较鲜甜，脂肪也少。

南瓜鲫鱼汤

材料

南瓜500克，鲫鱼1条，瘦肉100克，南北杏1汤匙，蜜枣3粒，姜2片，水3000毫升，盐、油各适量

功效

益气补脾
润肺止咳

做法

1. 鲫鱼治净，抹干水分。
2. 烧热锅，用油爆香姜片，加入鲫鱼，煎至两面呈金黄色，盛起，备用。
3. 瘦肉洗净，切块，氽水。
4. 南瓜去皮、去子，切大块；南北杏、蜜枣洗净。
5. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

银耳川贝煲黑鱼

材料

银耳20克，川贝母20克，北杏20克，黑鱼1条，蜜枣2粒，盐、油各适量

功效

补肝益肾
润肺止咳

做法

1. 银耳、川贝母、北杏和蜜枣分别洗净。
2. 黑鱼治净，用热油煎至两面微黄。
3. 将处理好的材料同放在煲中，加水以中火煲2小时，下盐调味即可。

Tips

川贝是一种百合科植物贝母的地下鳞茎，有清热化痰、润肺止咳、散结消肿的功效。以川贝、芡实、淮山配合净瘦肉煲汤，有很好的健脾理痰的效果。

木瓜杏仁鱼尾汤

材料

木瓜600克，草鱼尾1条，南、北杏40克，姜2片，盐、油各少许

功效

健脾和中
润肺止咳

做法

1. 木瓜去皮，去子，洗净，切块；南、北杏洗净。
2. 草鱼尾洗净，起油锅，煎至两面金黄。
3. 将木瓜、草鱼尾、姜片、南北杏一起放入煲里，加水适量，武火煮滚后，改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

苹果玉竹鱼头汤

材料

苹果2只，玉竹50克，大鱼头1个，蜜枣2粒，盐、油各少许

功效

健中润燥
祛除头风

做法

1. 苹果洗净，去核，连皮切块。
2. 大鱼头去腮，洗净，沥干，起油锅，煎至两面金黄。
3. 煲中加入少量滚水，放入苹果、玉竹、蜜枣，再加入适量滚水，文火煲1小时，下盐调味即可。

鱼肚鸡汤

材料

鱼肚2只，光鸡1只，姜2片，葱2根，盐少许

功效

健脾益气
养阴润肤

做法

1. 鱼肚浸泡24小时，切片。
2. 鱼肚放姜、葱水中氽水5分钟，捞起。
3. 光鸡治净，氽水，洗净，斩块。
4. 煲内注入适量水，加入鸡块和鱼肚煮滚，改文火煲3小时，下盐调味即可。

竹荪鱼肚玉米汤

材料

玉米200克，竹荪100克，鱼肚100克，猪腰150克，水2000毫升

功效

滋阴润燥
健脾益气

调味料：盐半茶匙，香油、黑胡椒粉各少许

做法

1. 竹荪、鱼肚浸发，剪去污物；玉米切段。
2. 用武火煲滚清水，加入其他材料，再滚后转文火煲2小时，加入调味料，拌匀即可。



雪梨银耳响螺瘦肉汤

材料

雪梨2个，银耳30克，新鲜响螺300克，瘦肉100克，姜3片，蜜枣2粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 银耳用水浸透发开，洗净；雪梨去蒂、核，洗净，切大块。
2. 响螺取肉，切去肠脏，汆水，洗净，切片。
3. 瘦肉汆水；蜜枣、姜洗净，姜略拍。
4. 加水入瓦煲内，煲至水滚，放入处理好的材料，用文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

养阴生津
健脾润肠

花生木瓜章鱼猪蹄汤

材料

木瓜300克，花生50克，章鱼50克，猪蹄1只，姜4片，蜜枣3粒，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 木瓜去皮、去子，切块。
3. 章鱼浸半小时；猪蹄斩块，汆水，过凉水。
4. 烧热锅，爆香2片姜，加入猪蹄，爆片刻，盛起备用。
5. 煲内加清水，下姜片，用武火煲滚，再加入处理好的材料，滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
养血润肤

响螺淮杞鸡爪汤

材料

干响螺片100克，淮山8片，枸杞子20克，鸡爪12只，瘦肉150克，蜜枣2粒，姜1片，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 螺片浸软，置滚水中15分钟，洗净，沥干；瘦肉原块汆水，洗净，切块。
2. 鸡爪去黄皮，汆水，洗净。
3. 淮山、枸杞子洗净；姜略拍；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 瓦煲加清水煲滚，下处理好的材料，武火煲滚，改文火煲2.5小时，下盐调味即成。

功效

益气养阴
明目润肤

木瓜螺头鸡爪汤

材料

木瓜350克，螺头200克，鸡爪6只，瘦肉150克，水2500毫升，盐适量

功效

健脾润肺
养阴润燥

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 木瓜去皮，去子，切粒。
3. 螺头、瘦肉切块，和鸡爪一同氽水，过凉水。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，转文火煲1小时，加入木瓜，再煲半小时，下盐调味即成。

墨鱼节瓜猪蹄汤

材料

干墨鱼80克，节瓜450克，猪蹄450克，红枣6粒，姜1片，水2500毫升，盐适量

功效

温阳养血
益气生津

做法

1. 猪蹄洗净，氽水，过凉水。
2. 墨鱼浸软，氽水，过凉水；红枣去核；节瓜刮去皮，洗净。
3. 水煮滚，放下猪蹄、墨鱼、红枣及姜，武火煮滚，转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

螺头无花果白菜汤

材料

冷冻螺头300克，白菜600克，瘦肉300克，无花果6粒，姜3片，水2500毫升，盐少许

功效

滋阴润燥
健脾益气

做法

1. 螺头解冻后去肠，氽水，洗净。
2. 无花果、白菜洗净；瘦肉洗净，氽水。
3. 用武火煲滚清水，加入螺头、无花果、瘦肉和姜，再滚后转文火煲1.5小时。
4. 加入白菜，再煲1小时，下盐调味即可。

甜瓜螺头鸡汤

材料

甜瓜300克，新鲜海螺肉300克，老光鸡600克，姜2片，水2500毫升，盐适量

功效

健脾益气
生津止渴

做法

1. 鸡洗净，斩块，氽水，再洗净；螺肉洗净，氽水；甜瓜取肉，洗净，切块。
2. 将鸡肉、螺肉、姜片放入煲内，加适量水，武火煲半小时，中火煲2小时，放入甜瓜，再以中火煲半小时，放盐调味即可。

墨鱼木瓜鸭汤

材料

干墨鱼80克，木瓜600克，老光鸭1只，瘦肉300克，姜5片，水2500毫升，盐适量

功效

健脾和胃
养血润燥

做法

1. 干墨鱼浸软，清洗干净。
2. 木瓜去皮，去核，洗净，切大块，备用。
3. 瘦肉和老鸭洗净，氽水后再冲洗干净。
4. 烧滚水，下墨鱼、木瓜、瘦肉、老鸭和姜片，水滚后改文火煲2.5小时，下盐调味即成。

花生墨鱼鸡汤

材料

花生40克，墨鱼80克，光鸡半只，水2500毫升，盐适量

功效

健脾润肺
益气养血

做法

1. 鸡洗净，氽水5分钟，取出，以清水洗净。
2. 花生洗净；墨鱼洗净，发好。
3. 将花生、墨鱼、鸡放入煲内，加适量水后以中火煲至滚，改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者宜少饮。



海蜇胡萝卜马蹄汤

材料

海蜇150克，胡萝卜1根，马蹄10粒，瑶柱4粒，瘦肉250克，姜3片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 海蜇用清水浸泡，洗净，挤干水分，切片。
2. 胡萝卜、马蹄洗净，去皮；瑶柱洗净，备用。
3. 瘦肉汆水，洗净。
4. 将处理好的材料放入滚水的煲内，煮滚，文火煲约1小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
养阴润燥

雪梨南杏海蜇汤

材料

雪梨2个，南杏10克，海蜇100克，盐适量

做法

1. 雪梨去皮，去核，切块。
2. 南杏洗净，备用。
3. 海蜇切成细条，以清水浸泡，挤干水分。
4. 将雪梨、南杏、海蜇放入煲中，加水后以武火煮滚，文火再煲1小时，下盐调味即可。

功效

润肺止咳
养颜润肤

猴头菇鲍鱼鸡汤

材料

干猴头菇80克，冷冻鲍鱼1只，光鸡半只，猪肉150克，姜1片，葱1根，料酒少许，盐少许

做法

1. 猴头菇浸泡约1小时，洗净，用洗净的姜、葱及酒汆水，过凉水。
2. 鲍鱼解冻，去肠脏，洗净，开边；鸡肉与猪肉洗净一同汆水，过凉水。
3. 将处理好的所有材料放进煲内，注入水煲滚，改用文火煲约3小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
益气滋阴

蚝豉银耳瘦肉汤

材料

蚝豉10只，银耳20克，瘦肉250克，南、北杏3汤匙，水2500毫升，盐适量

做法

1. 蚝豉略浸，切大粒；瘦肉洗净，切块，氽水；南、北杏洗净。
2. 银耳浸透，洗净，剪去蒂，撕成小朵。
3. 把处理好的所有材料加入清水中，用武火滚10分钟，转文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

补肾健脾
润肺化痰

鲍鱼煲鸡

材料

鲍鱼12只，光鸡1只，猪腰300克，党参40克，玉竹20克，淮山35克，桂圆肉10克，无花果4个，莲子20克，红枣（去核）10粒，陈皮1片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 鲍鱼、猪腰分别氽水，洗净。
2. 鸡去皮，斩块，氽水，洗净。
3. 陈皮浸软，刮去瓤；其他材料洗净。
4. 煲内加水煮滚，放入处理好的材料再煲滚，改文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
滋阴润燥

鲍鱼冬菇瑶柱鸡汤

鲍鱼1只，冬菇10朵，瑶柱10粒，光鸡1只，瘦肉250克，蜜枣2粒，姜2片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 光鸡去皮，洗净，氽水，备用。
2. 鲍鱼治净；瘦肉氽水。
3. 冬菇、瑶柱浸软。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

滋阴润燥
健脾益气

甜瓜瑶柱瘦肉汤

材料

甜瓜半个，瑶柱8粒，瘦肉300克，姜2片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉氽水，洗净，沥干，切大块，备用。
2. 瑶柱洗净，浸软。
3. 甜瓜洗净，去子，切大块。
4. 煲内加水煮滚，放入瘦肉、瑶柱和姜片，改用文火煲约1小时，加入甜瓜，继续用文火煲约半小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾生津



金银菜蚝豉猪踭汤

材料

上海青300克，猪踭300克，白菜干150克，无花果3粒，蚝豉40克，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪踭切块，氽水，洗净；蚝豉浸软，洗净。
2. 白菜干浸发好，洗净，切段；上海青洗净，切段；无花果洗净。
3. 姜片、猪踭和蚝豉放入煲内，水煲滚后放入上海青、白菜干、无花果，用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

滋润肺燥
清肺胃热
健脾益气

龙脷叶百合鹌鹑汤

材料

龙脷叶40克，鲜百合80克，南杏20克，无花果4粒，鹌鹑1只，姜2片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 鹌鹑氽水，洗净。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

润肺化痰
止咳除

银耳莲子百合鹌鹑汤

材料

银耳20克，莲子40克，鲜百合80克，鹌鹑2只，水1500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 银耳浸软，去蒂；莲子去心。
3. 鹌鹑氽水，洗净。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

润肺化痰
健脾益气

双椰响螺鹌鹑汤

材料

椰子1个，海底椰40克，响螺肉150克，莲子20克，鹌鹑2只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鹌鹑剖洗干净，余水。
2. 椰子去壳，切大块；其他材料分别洗净。
3. 将处理好的所有材料入煲。文火煮2小时，下盐调味即可。

功效

补益五脏
润肺生津

蚬肉土豆排骨汤

材料

蚬子肉250克，土豆300克，番茄4个，排骨600克，姜4片，葱2根，水2500毫升，盐适量

做法

1. 蚬子肉洗净，烧滚适量水，放入洗净的姜2片及葱，余水，取出再冲干净。
2. 土豆去皮，洗净；番茄切块，去子，洗净。
3. 排骨斩块，余水，洗净。
4. 煲内烧滚适量水，放入蚬子肉、土豆、番茄、排骨和姜片，水滚后改文火再煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
养阴生津



萝卜章鱼汤

材料

青萝卜1根，胡萝卜1根，章鱼40克，瘦肉600克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉余水，并用清水洗净，切大块，备用。
2. 青、胡萝卜均去皮，洗净，切块；章鱼浸软，切块。
3. 陈皮浸软，刮去瓤。
4. 陈皮放入水煲煮滚后，放进处理好的材料。待水再滚后，改用文火煲2.5小时，下盐调味即成。

功效

养血润肤
顺气润肠

七宝鸡汤

材料

光鸡1只，猪腰300克，木瓜600克，螺头80克，干鲍片40克，瑶柱40克，银耳20克，水3000毫升，盐适量

做法

1. 鸡、猪腰汆水，洗净。
2. 木瓜去皮，去子，切块。
3. 螺头、干鲍片、银耳去蒂，洗净；瑶柱浸软。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，煲1小时，转文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾养阴
润肺化痰



草菇豆腐猪骨汤

材料

草菇150克，嫩豆腐1块，猪骨300克，姜2片，葱1根，米酒1汤匙，水1500毫升，黑胡椒粉少许，盐、油各适量

做法

1. 猪骨斩块，汆水，洗净。
2. 草菇削去底部有泥垢的部分，在顶部划十字纹；葱切段；豆腐切成小块。
3. 热油锅，爆香姜片、葱段和草菇，淋米酒。
4. 转煲内，放入猪骨、豆腐，注入水，煮滚后改文火煲约1小时，加盐、黑胡椒粉调味。

功效

补肾壮骨
清熱生津

Tips

脾胃虛寒者不宜多食。

參果瘦肉汤

材料

太子參40克，无花果40克，瘦肉300克，蜜枣5粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 太子參稍洗；无花果洗净，切片。
2. 瘦肉汆水，洗净。
3. 煲内加水，放入太子參、无花果、瘦肉及蜜枣，文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

益气潤肺
清咽健胃

Tips

此汤清潤醇和，有健胃理腸、益氣潤肺的功效。如果有脾胃虛弱、消化不良的症狀，用此湯來調理身體最為適宜。所謂“太子參”，其實并非人參的一種，而是一種石竹科多年生草本植物“異葉假繁縷”的塊根，中醫認為它味甘微苦性平，有補氣、生津之效。

莲子绿豆老鸽汤

材料

莲子20克，百合20克，绿豆40克，蜜枣5粒，老鸽1只，水2500毫升，盐适量

功效
调补肝肾
益气养血
解毒润燥

做法

1. 老鸽治净，切块，余水。
2. 莲子、百合、绿豆、蜜枣分别洗净。
3. 将所有处理好的材料入煲用武火烧滚，再以文火煲2小时，下盐调味即可。

百合蜜枣猪肉汤

材料

鲜百合80克，瘦肉400克，蜜枣（去核）6粒，水2000毫升，盐适量

功效
清热润肺
益气生津

做法

1. 将鲜百合先用清水分瓣洗净；蜜枣洗净。
2. 瘦肉切块，余水，洗净，沥干。
3. 将百合、蜜枣、瘦肉放入滚水中煲滚，文火煲1.5小时后，下盐调味即可。

南北杏陈皮瘦肉汤

材料

南杏20克，北杏10克，瘦肉400克，陈皮1片，无花果3粒，水2500毫升，盐适量

功效
止咳平喘
润肺化痰

做法

1. 瘦肉洗净余水；南北杏、无花果洗净。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净，先放入适量清水一起煲滚。
3. 将处理好的所有材料放入煲中，武火滚10分钟，再改用文火煲约2小时，下盐调味。

冬菇海参汤

材料

冬菇10朵，海参（已浸发）1只，瘦肉300克，水适量，盐少许

功效
健脾益气
滋阴养颜

做法

1. 海参以温水洗净，切大块。
2. 瘦肉切块，余水，洗净，沥干。
3. 冬菇用温水泡软，去蒂，切块。
4. 将冬菇、海参、瘦肉放入煲中，加水煲滚，转用文火煲1.5小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

椰子黄豆牛腩汤

材料

椰子1个，黄豆80克，牛腩300克，红枣（去核）4粒，姜2片，盐少许

功效
健脾益气
补肾壮骨
养血生津

做法

1. 将椰子肉切块。
2. 牛腩肉洗净，余水，洗净。
3. 黄豆、红枣、姜片分别洗净。
4. 煲滚适量水，放入处理好的材料，水滚后改文火煲约2小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

罗汉果贵妃骨汤

材料

罗汉果半个，贵妃骨300克，南、北杏2汤匙，水2500毫升，盐适量

功效
补肾壮骨
润肺止咳

做法

1. 贵妃骨斩块，余水，洗净。
2. 罗汉果、杏仁洗净。
3. 煲内放适量水，水滚后放入材料，水滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

Tips

贵妃骨即西施骨，猪的肩胛骨。



瑶柱鱼肚汤

材料

鱼肚100克，冬菇30克，瑶柱20克，猪腰200克，清水2000毫升，姜、葱（炆水用）、盐各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 瑶柱和冬菇浸透，冬菇去蒂；鱼肚浸过夜，以姜葱水炆水，切块。
3. 猪腰切块，炆水。
4. 用武火煲滚清水，加入以上步骤的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

润肤养颜
健脾益气

玉竹瘦肉汤

材料

玉竹30克，瘦肉200克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 先将玉竹洗净，切片，备用。
2. 瘦肉洗净，切块，炆水。
3. 将玉竹、瘦肉放入煲内，加清水，文火煲1小时后下盐调味，即成。

功效

滋阴润肺
生津养胃

Tips

玉竹富含维生A类物质和黏液质，两者均有使皮肤柔嫩细腻而滑润的功效。市面有两种玉竹出售：海玉竹和普通玉竹，以海玉竹效果较佳，色泽黄润，质地柔软肉厚，清香可口，售价较高。

玉竹沙参银耳煲瘦肉

材料

北沙参30克，玉竹30克，银耳20克，瘦肉300克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

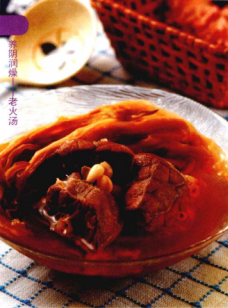
1. 银耳浸透发开，洗净，摘小朵；北沙参、玉竹、陈皮分别洗净，陈皮浸软，去瓤。
2. 瘦肉炆水，洗净。
3. 在瓦煲内加入适量清水，先用武火煲至水滚，放入处理好的材料，改用文火继续煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

滋阴润燥
调和脾胃
健脾益气

Tips

古医家认为常吃玉竹可以轻身减肥。据说西汉汉成帝的皇后赵飞燕，入宫前常吃玉竹而令数身轻如燕，体态婀娜。



霸王花南杏猪肺汤

材料

猪肺1个，南杏、霸王花各25克，水2500毫升，盐、淀粉各适量

做法

1. 猪肺内外用淀粉、盐反复洗净，用水冲净，切大块，置烧红白锅中炒过，再洗净，沥去水分。
2. 南杏、霸王花洗净。
3. 猪肺、南杏、霸王花与清水同放瓦煲内，武火烧滚，文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

清肺润肺
止咳平喘

Tips

民间认为猪肺能补肺止咳，取以煲汤，有健肺理咳之效。留意使用时要反复洗净。

首乌党参乌鸡汤

材料

首乌20克，党参20克，黄芪15克，熟地黄20克，黄精20克，乌骨鸡1只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡剖洗净，余水，洗净后切半。
2. 首乌、党参、黄芪、熟地黄、黄精分别洗净，沥干。
3. 将处理好的全部材料放入煲内，加清水，待滚后煲3小时，以盐调味即可。

功效

补肾养肝
益气温阴

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

白果猪肺汤

材料

猪肺1个，白果75克，葱2根，姜1块，上汤500毫升，水2000毫升

调味料：盐少许，黑胡椒粉、米酒各适量

做法

1. 将猪肺气管用水冲洗干净至不带血液，呈全白色，挤去水分，用水、米酒和拍烂的葱、姜把猪肺余水，捞出，切厚片。
2. 白果用开水泡胀去皮后，去心。
3. 将上汤和水注入煲内，再把猪肺片和白果一并倒入，煲约2.5小时，加入调味料，去浮沫即成。

功效

敛肺平喘
化痰止咳



霸王花猪横脷汤

材料

猪横脷1条，霸王花60克，南杏20克，北杏10克，无花果4个，陈皮1角，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪横脷放滚水中煮片刻后刮去薄膜，再用盐擦干净，余水后洗净。
2. 霸王花用水浸泡软，沥干；陈皮浸软，刮去瓤；无花果、杏仁洗净，备用。
3. 陈皮用适量水煲滚后再加入各材料，滚10分钟后改文火，再煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

清热润肺
健脾益胃

海底椰猪脷汤

材料

干海底椰40克，蜜枣5粒，胡萝卜2根，青萝卜1根，猪脷300克，南、北杏1汤匙，水2500毫升，盐适量

做法

1. 海底椰、蜜枣、南北杏洗净；猪脷洗净，余水。
2. 青、胡萝卜刮去皮，洗净，切大块，备用。
3. 煲内注入清水煲滚，加入材料，武火煲15分钟后转文火，煲约2小时，下盐调味即可。

功效

润肺止咳
滋阴生津
健脾益气

酸菜支竹猪肚汤

材料

酸菜2片，支竹80克，猪肚500克，白果30克，姜3片，水2500毫升，盐、油、淀粉各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 酸菜以清水略浸，切丝；支竹以清水略浸，切段。
3. 猪肚用油和淀粉擦净，洗去黏液，切片，余水。
4. 用武火煲滚清水，加入猪肚和姜，再滚后转文火煲2小时，加入其他材料，再煲30分钟，下盐调味即可。

功效

润肺止咳
健脾和胃

玉竹无花果猪肺汤

材料

猪肺1个，玉竹40克，无花果6粒，陈皮1片，水2500毫升，盐、淀粉各适量

功效

养阴生津
止咳化痰

做法

1. 猪肺内外用淀粉、盐反复洗净，直至呈白色，切成块状，余水5分钟，捞起。
2. 玉竹、无花果洗净；陈皮浸软，刮去瓤；无花果切开边。
3. 瓦煲内放入清水，用武火煲至水滚，加入材料，改用中火煲2.5小时，下盐调味即可。

沙参淮山牛腩汤

材料

沙参40克，淮山40克，牛腩300克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

功效

健脾益气
润肺养肤

做法

1. 沙参洗净；淮山去皮，洗净，切块；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 牛腩切块，余水，洗净。
3. 将以上材料放入煲内，加清水，用武火煲至水滚，改文火煲3小时，以盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

党参红枣牛腩汤

材料

党参40克，红枣（去核）30粒，牛腩600克，姜1块，水2500毫升，盐适量

功效

健脾益气
养血润肤

做法

1. 红枣、党参洗净；姜洗净，刮去皮，切片。
2. 牛腩切块，余水，洗净，沥干。
3. 把以上材料放入煲中，加清水煲滚，继续用文火煲3小时，以盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

银耳枸杞乌鸡汤

材料

枸杞子、银耳各20克，乌骨鸡1只，姜3片，红枣（去核）4粒，水2000毫升，盐适量

功效

补肾养肝
健脑润肺

做法

1. 枸杞子、红枣、银耳洗净；银耳去蒂，摘小朵。
2. 乌骨鸡治净，斩块，余水，洗净，备用。
3. 煲内加水，煮滚，放入材料，文火煮2小时，下盐调味即成。

参须雪梨乌鸡汤

材料

雪梨300克，参须15克，乌骨鸡1只，蜜枣3粒，水2000毫升，盐适量

功效

调养肝肾
益气生津

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 雪梨去核，切成4份。
3. 乌骨鸡治净，斩块，余水。
4. 用武火煲滚清水，加入材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

芦荟猪蹄汤

材料

芦荟肉300克，猪蹄600克，蜜枣4粒，水2000毫升，盐、油各适量

功效

养颜润肤
润肠通便

做法

1. 芦荟洗净，切段；猪蹄斩块，洗净，余水。
2. 烧热锅，加入猪蹄，略爆片刻，盛起备用。
3. 用武火煲滚清水，加入材料，再滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即成。



甜瓜螺肉乌鸡汤

材料

甜瓜半个，螺肉80克，乌骨鸡半只，猪腰120克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡去皮，洗净；猪腰洗净，与乌骨鸡一同余水，过凉水，斩块，备用。
2. 甜瓜去皮，去子，切丁；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
3. 螺肉用温水浸软，洗净。
4. 煲滚水，将材料放入，待滚后，煲约3小时，下盐调味即可饮用。

功效

补肾养肝
滋阴养颜

Tips

痰湿盛者不宜多饮。

银耳椰子鸡汤

材料

银耳20克，椰子肉600克，瘦光鸡1只，瘦肉300克，姜4片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 银耳浸透，去蒂，摘成小朵，洗净；椰子肉洗净，切块。
2. 鸡去皮，洗净；瘦肉洗净，切成块，分别余水。
3. 煲内注入清水煲滚，放入鸡、瘦肉、椰子肉和姜，滚后改用文火煲3小时，加入银耳继续煲半小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
润肺止咳

海底椰椰子鸡汤

材料

海底椰200克，椰子1个，鸡1200克，瘦肉200克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 海底椰刮去啡色薄衣，洗净。
2. 鸡、瘦肉分别洗净，余水，沥干。
3. 椰子起肉，洗净，切粗条。
4. 煲内烧滚水，放入材料，煲约15分钟后转文火煲约2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养阴润肺

Tips

海底椰有清燥热、止咳之功效，且具有滋阴补肾、润肺养颜、强壮身体机能的作用。正宗的海底椰源自非洲塞舌尔群岛所出产的椰果，如今市场上所见多为代替品，是以泰国或东南亚一带的糖棕果实代替，食疗效果当然有差别。

蒜头鸡爪汤

材料

大蒜100克，鸡爪600克，瘦肉200克，水1500毫升，盐适量

功效
益气健脾
解毒润肤

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，与瘦肉分别洗净，余水，沥干水分。
2. 将水煲滚，放入材料，煲约15分钟，转文火煲约1小时，下盐调味即成。

Tips

阴虛火旺及大便稀溏者不宜。

鲜莲子百合鸡爪汤

材料

鲜莲子150克，百合80克，银耳40克，鸡爪12只，瘦肉150克，姜1块，蜜枣2粒，水1500毫升，盐适量

功效
益气健脾
润肺养颜

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，洗净；银耳用清水浸发，摘成小朵，备用。
2. 鲜莲子、百合、蜜枣分别洗净。
3. 煲内烧滚水，放入材料至煲滚，改用文火再煲1.5小时，下盐调味即成。

栗子核桃鸡爪汤

材料

鲜栗子肉150克，核桃肉80克，鸡爪10只，水2500毫升，盐适量

功效
补肾健脾
强筋润肤

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，余水，洗净。
2. 栗子肉、核桃肉用热水浸泡，去衣。
3. 水烧滚，加入材料，以武火煲至滚，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

Tips

脾胃虛弱者不宜多饮。

鲜奶椰蓉鸡汤

材料

光鸡1只，椰蓉1个，瘦肉200克，红枣（去核）5粒，牛奶1000毫升，水3000毫升，盐适量

功效
益气养血
养颜润肤

做法

1. 鸡、瘦肉分别切大块，余水。
2. 用武火煲滚清水，加入鸡、椰蓉、瘦肉和红枣，再滚后转文火煲3小时，加入牛奶和盐，拌匀即可。

木瓜红枣鸡爪汤

材料

木瓜半个，红枣（去核）10粒，鸡爪6只，猪腰150克，水2000毫升，盐适量

功效
益气养血
润肺养颜

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗干净；猪腰洗净，余水，过凉水。
2. 木瓜去皮、子，切丁；红枣用温水浸软，洗净。
3. 煲滚水，将材料放入，待滚后，文火再煲2小时，调味即可饮用。

黑枣淮山鸡爪汤

材料

黑枣10粒，淮山50克，鸡爪8只，猪肉250克，姜2片，水2500毫升，盐适量

功效
健脾益气
养血润肤

做法

1. 淮山、黑枣洗净，淮山切块。
2. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗干净。
3. 鸡爪、猪肉余水，过凉水。
4. 把适量的水煲滚，放入鸡爪、猪肉、黑枣、淮山及姜片，文火煲1.5小时，放盐调味即可。



椰子银耳煲老鸡

材料

椰子1个，银耳20克，老鸡半只，姜3片，红枣（去核）10粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 银耳以清水浸15分钟，洗净；椰子去皮，取椰汁与椰肉；红枣洗净。
2. 鸡治净，斩块，余水，洗净。
3. 将鸡放入滚水煲内，武火煮滚，转文火续煮45分钟，再放入椰汁、椰肉、银耳、红枣及姜片，一起煮2小时，下盐调味即可。

功效

养阴润肺
健脾益气

莲子百合鸡汤

材料

莲子、百合、沙参、玉竹、淮山各20克，光鸡1只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，斩块，余水，洗净。
2. 莲子、百合、沙参、玉竹、淮山分别洗净。
3. 鸡块与其他材料一起入煲以武火烧滚，转文火慢煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养阴润燥

糯米酿藕鸡爪汤

材料

莲藕800克，糯米120克，鸡爪10只，墨鱼80克，姜1片，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 糯米洗净，浸片刻；将莲藕分节切开，去皮，将糯米塞入藕节的孔内。
2. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，余水2分钟，洗净，沥干。
3. 墨鱼洗净，下油锅用姜片爆香，盛起。
4. 将材料放入煲内，注入滚水，武火滚10分钟，转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

补中益气
养血润肤

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。



银耳鸭炖汤

材料

银耳20克，腊鸭肫4个，瘦肉200克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 银耳浸泡，摘小朵，洗净；腊鸭肫洗净，用温开水稍浸泡，切厚片。
2. 瘦肉切块，汆水，洗净。
3. 银耳、腊鸭肫放煲内，加水，煲滚，加入瘦肉，煲至2小时后加盐调味即可。

功效

健脾和胃
润肺止咳

酸菜鸭汤

材料

咸酸菜250克，光鸭半只（约750克），葱段适量，姜3片，油、绍酒、盐、黑胡椒粉、花椒粒各适量，水1000毫升

做法

1. 光鸭洗净，切块，汆水，洗净；咸酸菜洗净，切块。
2. 油锅爆香葱、姜、咸酸菜，转放煲中，加适量水，放鸭块、绍酒、花椒粒，武火烧滚后，改用中小火煲约1.5小时，下盐、黑胡椒粉调味即成。

功效

健胃养阴
顺气化痰

莲子芡实鹌鹑汤

材料

白莲子40克，芡实40克，淮山5片，鹌鹑4只，瘦肉150克，陈皮2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 淮山浸泡，洗净；白莲子及芡实用水泡浸半小时，备用。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
3. 鹌鹑治净，沥干；瘦肉洗净，切块，分别汆水。
4. 陈皮放水中煲滚，加入材料，待水再滚，改用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

补益五脏
固肾健脾
理气化痰

银耳玉竹红枣鸡汤

材料

银耳20克，玉竹40克，红枣（去核）10粒，光鸡半只，姜2片，清水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，余水。斩块；银耳用水浸发，去蒂，摘小朵。
2. 玉竹、红枣分别洗净。
3. 材料放入煲中，加入水后用武火煲滚，再改用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
润肺生津



雪蛤莲子红枣鸡汤

材料

雪蛤膏20克，莲子40克，红枣（去核）12粒，嫩光鸡1只，姜4片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 光鸡洗净，切半，余水，备用。
2. 雪蛤膏用清水浸发，挑净污垢，洗净，余水；红枣及莲子洗净。
3. 加清水于煲内煮滚，加入材料。先用武火煮20分钟，再改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
养颜润肤

Tips

雪蛤膏是中国林蛙卵巢及输卵管上的脂肪，又名蛤士蟆油，有强精养阴作用，对病后虚弱、身体消瘦及神经衰弱有治疗作用。

菜干北杏鸭肫汤

材料

白菜干300克，北杏15克，腊鸭肫4个，蜜枣5粒，瘦肉150克，水1200毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉切大块，余水，洗净。
2. 腊鸭肫洗净，用温开水稍浸泡，切厚片。
3. 白菜干用清水浸软，洗净，切段；北杏、蜜枣用清水稍浸泡。
4. 将材料置于瓦煲，加入清水，武火煮滚后，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
益气生津
润肺止咳

椰汁鲜鸡汤

材料

洋葱1个，佛手瓜1个，嫩光鸡600克，椰汁125毫升，水1000毫升，盐适量，黑胡椒粉少许

功效

益气生津
降脂降压

做法

1. 鸡洗净，斩块，余水，再洗净。
2. 佛手瓜去皮，切薄片；洋葱洗净，切块。
3. 煲内烧滚水，加入鸡块、洋葱煮1小时。倒入佛手瓜片煮至刚熟，下椰汁、黑胡椒粉煮滚，下盐调味便成。

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

银耳无花果鹌鹑汤

材料

银耳20克，无花果4粒，南杏20克，北杏5克，鹌鹑2只，姜1片，水2000毫升，盐适量

功效

补益五脏
润肺止咳

做法

1. 鹌鹑治净，余水。
2. 银耳用清水浸透发开，洗净。
3. 无花果洗净，切开边；南、北杏洗净。
4. 瓦煲内加适量清水煲滚，放入以上材料，再滚起，以文火煲2小时，下盐调味即可。

灵芝陈皮老鸭汤

材料

紫灵芝40克，陈皮1片，老光鸭1只，蜜枣2粒，水2000毫升，盐适量

功效

健胃养阴
安神益肺

做法

1. 老鸭洗净，斩大块，余水，冲净，备用。
2. 紫灵芝和蜜枣分别洗净；陈皮浸软，刮去瓢。
3. 将以上材料放入滚水中，用文火煲约2小时，以盐调味即可。

苹果灵芝老鸭汤

材料

灵芝40克，苹果2个，老光鸭1只，猪腰200克，姜3片，水2000毫升，盐适量

功效

健胃养阴
安神润肺

做法

1. 鸭肉、猪腰洗净，切大块，余水，洗净。
2. 苹果去核，洗净，切块。
3. 将鸭肉、猪腰放进煲内，放入灵芝、姜片、苹果，文火煲2小时，下盐调味即可。

花旗参桂圆鸡汤

材料

花旗参40克，桂圆肉20克，光鸡1只，水2500毫升，盐适量

功效

健脾益气
养血生津

做法

1. 鸡洗净，余水10分钟，清水洗净。
2. 花旗参和桂圆肉洗净，备用。
3. 将材料（除花旗参外）放入煲中，加水后以武火煲滚，改文火再煲2小时，下花旗参煲15分钟，下盐调味即可。

沙参百合鸭汤

材料

北沙参、百合各30克，鸭肉200克，姜2片，水1500毫升，盐适量

功效

健胃补虚
养阴润肺

做法

1. 北沙参、百合分别洗净。
2. 鸭肉斩块，余水，洗净。
3. 材料放煲中，加水适量，先用武火烧滚，再用文火煲约1小时，下盐调味即成。

川贝百合炖雪梨

材料

川贝15克、百合40克、雪梨2个、陈皮1片、沸水1750毫升、冰糖适量

做法

1. 川贝、百合用水浸透，洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 雪梨用水洗净，去皮，去核，切块。
3. 所有材料放入炖盅内，注入沸水，盖上盖，用文火炖1小时，即可食用。

功效

润肺
化痰
止咳

无花果炖瘦肉

材料

无花果2个，瘦肉100克，蜜枣1粒，姜1片、沸水750毫升、盐适量

做法

1. 瘦肉洗净，余水，切块。
2. 无花果、蜜枣、姜洗净。
3. 将瘦肉、无花果、蜜枣及姜片放入炖盅内，注入沸水，加盖，炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺生津

Tips

此汤具有健胃清肠、消肿解毒的疗效，适用于痔疮、慢性肠炎等症。

鲜莲银耳汤

材料

鲜莲子30克，银耳10克，上汤1500毫升，米酒、盐各适量

做法

1. 银耳浸泡，洗净，摘小朵，放入一大盆内，加适量上汤，蒸至软透。
2. 鲜莲子剥去外皮，切去两头，去心，余水，用滚水浸泡。
3. 将莲子、银耳放炖盅内，加适量上汤、米酒，加盖，以文火炖1小时，下盐调味即可。

功效

润肺健脾

双耳汤

材料

银耳10克，黑木耳10克，沸水750毫升，冰糖30克

功效
润肺生津
活血祛瘀

做法

1. 将银耳、黑木耳用温水浸泡，除去杂质，洗净，摘小朵。
2. 将银耳、黑木耳放入炖盅，加冰糖、沸水适量，以文火炖1.5小时即成。

Tips

木耳含有对人体有益的植物胶质，是天然的滋补剂。据研究发现，黑木耳内还有一种类核酸物质，可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯水平，对冠心病、动脉硬化患者颇有益处。

龙脷叶椰子炖螺头

材料

龙脷叶40克，椰子半个，螺头1个，瘦肉150克，金华火腿20克，红枣（去核）5粒，陈皮1片，姜2片，沸水1500毫升

功效
润肺止咳
健脾益气

做法

1. 将材料洗净。
2. 椰子起肉切条，椰子水留用。
3. 螺头、瘦肉、金华火腿切粒氽水；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 把所有材料和沸水放入炖盅，加盖，用文火炖2.5小时即成。

香茅雪梨汤

材料

雪梨2个，香茅1枝，沸水750毫升，冰糖适量

功效
润肺生津
疏风透络

做法

1. 雪梨去核，洗净，切块。
2. 香茅洗净，切碎。
3. 雪梨、香茅连同冰糖放入炖盅内，注入沸水，盖上盖，以文火炖1小时，即可食用。

人参果银耳炖芦荟

材料

人参果2个，银耳20克，芦荟肉30克，姜2片，沸水750毫升

功效
益气生津
润肠通便

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 人参果去皮，切小块；银耳浸透，去蒂，撕成小朵；芦荟肉切粒。
3. 把所有材料放入炖盅内，沸水过面，炖1小时即成。

无花果西洋菜猪腩汤

材料

西洋菜300克，无花果3粒，猪腩250克，川贝25克，南北杏20克，蜜枣4粒，沸水2000毫升，盐适量

功效
润肺止咳

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 猪腩切块，氽水，过凉水。
3. 把处理好的材料放入炖盅内，加入沸水淹没材料，炖2小时，饮用前下盐调味即可。

南北杏炖木瓜

材料

木瓜1个，南、北杏1汤匙，沸水750毫升，盐适量

功效
补肾壮骨
润肺止咳

做法

1. 木瓜去皮、子，切小块。
2. 南、北杏浸透，洗净。
3. 将木瓜、南杏、北杏放入炖盅内，加沸水，盖上盖，用文火炖1小时，下盐调味即可。

Tips

南、北杏有止咳润肺功能。

燕窝银耳汤

材料

燕窝12克，银耳15克，沸水750毫升，冰糖适量

做法

1. 先把银耳用热水泡发，洗净，摘小朵。
2. 燕窝用温水泡过，去杂毛，洗净，撕成条状。
3. 银耳与燕窝同放入炖盅内，加冰糖、沸水，加盖，以文火炖1小时即成。

功效

润肺养阴



鱼肚炖螺头

材料

鱼肚（已浸发）300克，螺头350克，金华火腿20克，瘦肉250克，姜2片，葱1根，沸水1500毫升，酒、盐各适量

做法

1. 鱼肚切块，放入加有洗净的姜、葱及酒的滚水内氽水。
2. 螺头用粗盐擦洗干净，与瘦肉同氽水。
3. 除鱼肚、盐外，将所有材料放入炖盅内，加盖，炖2小时，加入鱼肚再炖半小时，下盐调味即可。

功效

滋阴补肾
益气养阴

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

花旗参玉竹炖螺头

材料

花旗参20克，玉竹40克，淮山20克，芡实40克，螺头2个，瘦肉640克，蜜枣2粒，姜2片，沸水2000毫升，盐适量

做法

1. 螺头，去肠脏，氽水，刮净污垢，洗净。
2. 瘦肉洗净，切大块，氽水。
3. 淮山、玉竹、芡实、蜜枣、姜片分别洗净。
4. 将所有材料（盐除外）放入炖盅内，以武火炖半小时，转文火炖2.5小时，以盐调味即成。

功效

滋阴补肾
益气生津

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。



鱼肚鲍鱼炖鸭

材料

鱼肚（已浸发）80克，干鲍鱼40克，光鸭1500克，姜3片，陈皮1片，沸水1700毫升，米酒2汤匙，盐适量

做法

1. 干鲍鱼加清水煮沸，在锅中浸泡半天，然后洗净。
2. 光鸭剖开两边，洗净，以米酒涂匀鸭腹腔内。
3. 鱼肚洗净，氽水。
4. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
5. 将处理好的材料放入炖盅，注入适量沸水，加盖，以武火炖1小时，文火炖约4小时，以盐调味即可。

功效

滋阴补肾
养血润肤

鲜奶鱼肚炖燕窝

材料

鱼肚（已浸发）80克，燕窝40克，鲜奶500毫升，冰糖适量

做法

1. 鱼肚洗净，氽水，切小块。
2. 燕窝用清水浸透发开，去杂毛，洗净，沥水，撕成条状。
3. 将鱼肚、燕窝放入炖盅，倒入鲜奶，加冰糖，加盖，以文火炖2个小时即可。

功效

滋补肝肾
润肺养颜

椰子鸡盅

材料

椰子1个，光鸡半只，冬菇（已浸发）4朵，火腿粒30克，鲜奶50克，椰汁30毫升，沸水400毫升，上汤400毫升，盐适量

做法

1. 光鸡洗净，切块，氽水，备用。
2. 椰子剥衣，锯开上部做盅盖，去椰子水，将处理好的材料放入椰子盅内，注入沸水、上汤，上盖。
3. 武火炖1.5小时，加入椰汁、鲜奶，炖20分钟，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾润燥

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

青榄枇杷叶炖海螺

材料

青橄榄12个，枇杷叶40克，海螺头300克，姜3片，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 海螺头洗净，切片。
2. 青橄榄洗净；枇杷叶洗净，稍浸泡；姜洗净。
3. 所有材料（除盐外）放进炖盅内，加盖，炖2.5小时，加盐便可。

功效

温阴润燥
利咽化痰

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。



原只椰子炖鸡

材料

嫩椰子1个，嫩鸡腿肉150克，火腿半片，上汤500毫升，鲜奶1杯，盐、油各适量，葱1根，姜2片

做法

1. 鸡腿肉洗净，切块；火腿、葱、姜分别洗净。
2. 烧红锅，下油爆香姜、葱，加入清水煮滚，加入鸡腿肉余水，洗净。
3. 椰子去外衣，刮净，在椰子顶部约3厘米处锯下顶盖，然后倒净椰子水。
4. 椰子以炖盅托着，椰壳内加入上汤，放入鸡腿肉、火腿，盖上原盖，炖2小时，加入鲜奶，再炖10分钟，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润燥养颜

冬虫夏草炖鸡

材料

冬虫夏草8条，光鸡1只，猪腰300克，枸杞子20克，桂圆肉20克，淮山40克，陈皮1片，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 光鸡去皮，去脂肪，切块，和猪腰一起洗净，余水。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，备用。
3. 把处理好的材料同放入炖盅，注入沸水，上盖，炖2小时，下盐调味便可。

功效

健脾益气
补肾养肝

Tips

中医称冬虫夏草味甘性温，有补肺气、益肾精的功效。由于其产量渐少，而市面上又盛传其对多种慢性病有显著疗效，故价格不断上涨。虽只用几条，但也需花费数百元。

南北杏燕窝汤

材料

南北杏20克，燕窝15克，花旗参20克，瘦肉300克，水1500毫升，盐适量

功效

健脾益气
润肺养颜

做法

1. 南北杏用水浸洗；花旗参洗净，切片。
2. 瘦肉切小块，余水，洗净。
3. 燕窝用温水泡过，去杂毛，洗净，撕成条状。
4. 所有材料（盐除外）放入炖盅，上盖，以文火炖2.5小时，下盐调味即可。

木瓜炖鱼肚

材料

鱼肚（已浸发）100克，木瓜1个，鲜奶 $\frac{1}{4}$ 杯，上汤1500毫升，盐适量

功效

滋补肝肾
利气润肺

做法

1. 鱼肚洗净，切粗丝。
2. 木瓜取肉，切菱形块。
3. 将所有材料（盐除外）放入炖盅内，上盖，以文火炖约2小时，下盐调味即可。

花旗参百合炖乳鸽

材料

花旗参4克，绿豆15克，百合15克，乳鸽1只，姜1块，沸水1500毫升，盐适量

功效

补益肝肾
益气养血
清热生津

做法

1. 乳鸽去内脏，切块，洗净，余水。
2. 花旗参洗净，蒸软后切片；绿豆、百合、姜片分别洗净。
3. 将处理好的材料同放入炖盅内，注入沸水，盖好，以武火炖2小时，下盐调味即可。

材料

百合、淮山各30克，白鳝300克，姜2片，沸水1500毫升，盐适量

功效

补肝肾
强筋骨
润皮肤

做法

1. 白鳝鱼去内脏，洗净。
2. 百合洗净；淮山洗净，切块。
3. 白鳝鱼与百合、淮山同放炖盅内，加沸水，盖好，炖1.5小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

百合瑶柱瘦肉汤

材料

百合40克，瑶柱80克，瘦肉300克，沸水1000毫升，盐适量

功效

健脾益气
补肾润肺

做法

1. 瑶柱、百合洗净。
2. 瘦肉洗净，切片，余水。
3. 将百合、瑶柱、瘦肉片放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖2.5小时，下盐调味即可。

材料

甲鱼200克，沙参、玉竹各15克，姜2片，米酒1茶匙，沸水1500毫升，盐适量

功效

滋补肝肾
润肺养颜

做法

1. 甲鱼洗净，斩块，余水，洗净。
2. 沙参、玉竹、姜分别洗净。
3. 把甲鱼、沙参、玉竹、姜片及米酒放入炖盅内，加沸水，炖盅加盖，以文火炖2.5小时，下盐调味即可。

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

青萝卜雪梨炖瘦肉

材料 青萝卜1根，雪梨1个，红枣（去核）4粒，瘦肉200克，姜1片，盐适量

- 做法**
1. 青萝卜去皮，切厚块；雪梨去皮、核，切厚块。
 2. 红枣、姜分别洗净。
 3. 瘦肉切块，余水，洗净。
 4. 材料放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖2小时，以盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺和胃



海底椰雪梨炖乌鸡

材料

海底椰20克，乌骨鸡（光鸡）半只，瘦肉80克，雪梨1个，姜3片，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡洗净，余水，洗净。
2. 瘦肉斩块，余水，洗净。
3. 海底椰、姜片洗净；雪梨取肉，一分为四，洗净。
4. 材料加适量沸水，放入炖盅，加盖，文火炖2小时，下盐即可饮用。

功效

补益肝肾
润肠生津

椰子银耳炖鹌鹑

材料

椰子1个，银耳20克，鹌鹑2只，蜜枣4粒，沸水700毫升，盐适量

做法

1. 椰子取肉，切块，椰子水留用。
2. 银耳浸泡1小时，摘小朵，去蒂，洗净；蜜枣洗净。
3. 鹌鹑治净，去内脏，斩块，余水，洗净。
4. 将椰子肉、银耳、鹌鹑、蜜枣和椰子水放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补益五脏
润燥生津

Tips

鹌鹑是良好的益智食品，有助于小儿增进食欲，提高记忆力。

炖柠檬鸭

材料

光鸭半只，咸柠檬1个，上汤750毫升，盐、香油各适量

做法

1. 光鸭斩块，余水，洗净，沥干；咸柠檬去核，洗净。
2. 鸭块放入炖盅，注入上汤，以文火炖2小时。
3. 加入咸柠檬，再炖15分钟，下盐、香油调味即可。

功效

滋阴养血
生津止渴

椰青炖乳鸽

材料

椰青1个，乳鸽1只，上汤250毫升

做法

1. 椰青从顶部近1/5处横切开，取下做顶盖，把椰青水倒出，注入上汤。
2. 乳鸽去内脏，斩为两半，余水，洗净。
3. 将乳鸽放入椰青壳内，上盖，用纱纸封好，隔沸水以文火炖约2小时即成。

功效

补益肝肾
益气养血
养发润燥

党参黄芪炖鸡

材料

党参、黄芪各40克，光鸡1只，红枣（去核）5粒，沸水2000毫升，盐适量

做法

1. 光鸡斩块，余水，洗净。
2. 红枣洗净；党参、黄芪洗净，切段。
3. 鸡块放入炖盅内，加适量沸水，放入其他材料，加盖，以文火炖2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
温阴养血

Tips

党参能强心健胃，黄芪可补脾胃，配合肉类炖汤，最适宜虚不受补者饮用。

木瓜雪蛤炖乌鸡

材料

木瓜600克，雪蛤50克，乌骨鸡（光鸡）半只，猪脊骨200克，猪腰80克，老姜3片，沸水2000毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡斩块，余水，洗净。
2. 猪脊骨、猪腰分别斩块，余水，洗净。
3. 木瓜取肉，切块；雪蛤以清水浸发后去除杂物，洗净，沥干；姜洗净。
4. 将所有处理好的材料放入炖盅内，加沸水，以文火炖2.5小时，用盐调味即可。

功效

补益肝肾
润肺养颜

燕窝炖双鸭

材料

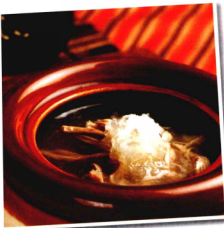
光鸭600克，烤鸭400克，燕窝20克，火腿蓉30克，上汤1500毫升，盐适量

做法

1. 燕窝用清水浸透，除去杂毛，洗净，隔去水分，放入炖盅内。
2. 光鸭、烤鸭均余水，洗净，放盅内，注入上汤，以文火炖1.5小时。
3. 将光鸭、烤鸭取出，分别拆肉撕成细丝，放回炖盅，再炖约35分钟，撒上火腿蓉，下盐调味即可。

功效

温阴补肾
润肺养颜



南北杏川贝炖鹧鸪

材料

南、北杏各10克，川贝5克，鹧鸪4只，瘦肉110克，瑶柱3粒，姜4片，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 鹧鸪治净，下姜片焯水，洗净。
2. 瘦肉切块，下姜片焯水，洗净。
3. 南杏、北杏、川贝、瑶柱分别洗净。
4. 将以上材料同放入炖盅内，注入沸水，盖好，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补益五脏
润肺止咳

Tips

鹧鸪有化痰止咳的功效。

花旗参双雪瘦肉汤

材料

花旗参10克，雪梨200克，银耳15克，蜜枣3粒，瘦肉450克，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 花旗参洗净，切片；雪梨洗净，取肉切片；蜜枣洗净。
2. 银耳浸泡，洗净，去蒂，摘小朵。
3. 瘦肉切块焯水，洗净。
4. 将以上材料同放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺养颜

花旗参上汤炖燕窝

材料

花旗参4克，燕窝4克，上汤250毫升，盐适量

做法

1. 燕窝用温水发透，去杂毛，撕成条状。
2. 花旗参浸透洗净，斜向切片。
3. 将燕窝、花旗参、上汤放进炖盅，盖盅盖，用中火炖2小时后加入适量盐即可。

功效

健脾益气
润肺养颜

海底椰参贝瘦肉汤

材料

海底椰150克，花旗参10克，川贝10克，瘦肉450克，蜜枣3粒，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 海底椰、蜜枣分别洗净。
2. 花旗参洗净，切片；川贝洗净，打碎。
3. 瘦肉切块，焯水，洗净。
4. 将以上材料放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
润肺止咳

酸菜蚝仔汤

材料

鲜蚝250克，酸菜80克，葱粒15克，嫩姜丝15克，水600毫升，淀粉适量（擦洗用）

调味料：盐1茶匙，米酒半汤匙，黑胡椒粉、香油各少许

做法

1. 酸菜以水浸一会儿，切丝，备用。
2. 鲜蚝用淀粉擦洗，用水冲洗多次，沥干。
3. 煮滚一锅水，放入酸菜丝、嫩姜丝、鲜蚝煮滚后，再加入葱粒，煮滚后继续加入调味料，拌匀煮滚即可。

功效

滋阴养颜
开胃消食

Tips

皮肤敏感者少饮。

榨菜粉丝汤

材料

榨菜半袋，粉丝1扎，猪肉馅150克，葱1根，水1000毫升，盐适量

腌料：生抽半汤匙，砂糖半茶匙，淀粉半茶匙，黑胡椒粉少许

做法

1. 猪肉馅用腌料腌30分钟。
2. 榨菜洗净，切丝，浸20分钟；葱洗净，切粒。
3. 烧热锅，用油爆香葱粒和猪肉馅，加入清水，煮滚后加入榨菜、粉丝，再滚5分钟，下盐调味即可。

功效

健脾益气
生津润燥

粤式酸辣汤

材料

豆腐1块，瘦肉80克，笋肉60克，浸发冬菇4朵，浸发海参150克，榨菜1小块，鸡蛋2只，茭菱1棵，上汤1000毫升，水淀粉少许，料酒、油适量

调味料：老抽、生抽各半汤匙，荔枝醋1汤匙，辣豆瓣酱、香油各1茶匙，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 豆腐、冬菇、笋肉、瘦肉及海参洗净，分别切丝；榨菜切细蓉；茭菱切碎。
2. 笋丝和海参丝氽水；肉丝用少许水淀粉拌匀；鸡蛋打成蛋液。
3. 烧热油锅，淋料酒，加入上汤及调味料煮滚，放入所有材料（除蛋液、茭菱碎外），再滚，勾芡。
4. 再用文火倒入蛋液拌成蛋花，拌匀，调味，撒上茭菱碎即成。

功效

健脾益气
滋阴润燥
清热生津

材料

浸发海参250克，浸发冬菇25克，茭菱碎1茶匙，上汤1500毫升，香油、黑胡椒粉各适量

调味料：米酒、盐、油各少许

做法

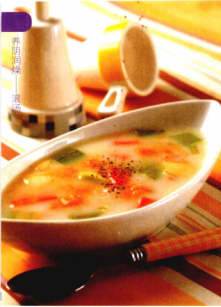
1. 海参洗净，切片；冬菇洗净，去蒂，切半。
2. 海参片、冬菇片分别氽水，沥干。
3. 煮滚上汤，加调味料、海参片、冬菇片，煮滚后加黑胡椒粉，淋香油，撒上茭菱碎即成。

功效

养阴润燥
健脾开胃

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。



椰香南瓜汤

材料

南瓜175克，胡萝卜2根，洋葱1个，西芹1根，椰汁250毫升，水2500毫升，盐、黑胡椒粉各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 南瓜去皮，去瓤，切粒；胡萝卜、洋葱、西芹分别切粒。
3. 用大火煮滚清水，加入胡萝卜粒、洋葱粒和西芹粒，再滚后转慢火煮30分钟，隔去材料。
4. 把南瓜加入蔬菜汤中，再滚后转慢火，加入椰汁，煮至南瓜熟透，下盐和黑胡椒粉调味，即可。

功效

健脾和胃
润燥降压

梅子海参汤

材料

梅子4粒，浸发海参300克，猪肉馅150克，浸发冬菇6朵，虾米40克，葱4条，茼蒿4根，盐2适量，上汤1000毫升

腌料：鱼露2茶匙，淀粉1汤匙，黑胡椒粉、香油各少许

做法

1. 海参洗净，切薄片，余水。
2. 虾米洗净；冬菇去蒂，切角；葱和茼蒿洗净，切段；梅子去核，剁碎；猪肉馅加腌料做成肉丸。
3. 上汤煮滚后，加入全部材料（盐除外），中火煮滚，下盐调味即可。

功效

养阴润燥
健脾补肾

Tips

皮肤敏感及痛风患者少喝。

鸡丝海参汤

材料

鸡肉150克，浸发海参100克，金华火腿25克，豆苗80克，上汤1000毫升，盐适量

腌料：生抽1茶匙，淀粉1茶匙，油、料酒各1茶匙

做法

1. 海参洗净，切丝；豆苗洗净，沥干。
2. 鸡肉洗净，切丝，用腌料拌匀；金华火腿以沸水略浸，切丝。
3. 在锅内注入上汤，放入鸡肉，煮5分钟，再下海参丝、金华火腿丝，煮滚后加豆苗，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养阴润燥

Tips

皮肤敏感者少喝。

番茄圆白菜牛肉汤

材料

番茄100克，圆白菜150克，牛肉80克，米酒、盐各适量，水600毫升

功效

健脾益气
强筋壮骨
降脂生津

腌料：淀粉半茶匙，蚝油1茶匙，油1茶匙

做法

1. 牛肉洗净，切薄片，用腌料腌片刻，备用。
2. 番茄去皮，切片；圆白菜洗净，撕片。
3. 加清水滚后加入番茄、圆白菜至九成熟时，下牛肉煮至滚，下盐、米酒即成。

香辣番茄浓汤

材料

番茄1个，龙俐柳2片，蒜蓉半茶匙，辣椒蓉¼茶匙，橄榄油1茶匙，上汤1500毫升

功效

健脾益气
生津止渴

调味料：豆瓣酱1汤匙，番茄酱2汤匙，白酒1汤匙

做法

烧热锅，下橄榄油爆香蒜蓉，加入龙俐柳和番茄片，略煮后加入白酒和辣椒蓉，煮5分钟后加入豆瓣酱和番茄酱，拌匀后加入上汤，再滚即成。

蘑菇鲍鱼汤

材料

蘑菇200克，鲍鱼肉40克，淀粉1汤匙，上汤1500毫升，油、盐各适量

功效

温阴益气

做法

1. 鲍鱼肉切条，用油和淀粉拌匀。
2. 在锅内加入上汤，煮滚鲍鱼5分钟，然后下蘑菇片煮3分钟即可。

Tips

皮肤敏感者少喝。

茶树菇海鲜清汤

材料

干茶树菇20克，鲜带子5粒，虾5只，水1000毫升，盐适量

功效

益气养阴
补肾助阳

做法

1. 茶树菇浸软，切去根部，洗净。
2. 带子洗净；虾去壳，去肠，洗净。
3. 武火煲滚清水，加入茶树菇，再滚后转文火煲半小时。
4. 加入带子和虾，再煲20分钟，下盐调味即成。

无花果红薯苦瓜汤

材料

红薯150克，无花果100克，苦瓜100克，水1500毫升，盐适量

功效

健脾益气
润燥解毒

做法

1. 红薯、无花果及苦瓜分别洗净，沥干水分。
2. 红薯去皮，切块；苦瓜去子，切块。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲45分钟，下盐调味即可。

佛手瓜鲫鱼汤

材料

佛手瓜500克，白鲫鱼500克，姜2片，沸水1500毫升，盐、油各适量

功效

健脾开胃
清肺化痰

腌料：盐¼茶匙，黑胡椒粉少许

做法

1. 白鲫鱼去鳞，治净，抹干，放入腌料拌匀。
2. 烧热油锅，爆香姜片，放入鲫鱼，煎香两面，注入适量沸水，加入佛手瓜块，煮半小时，以盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。



番茄南瓜滚鱼汤

材料

番茄2个，南瓜300克，梭罗鱼300克，姜2片，水1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 梭罗鱼去鳞治净，沥干，起油锅，煎香。
2. 将煎香的梭罗鱼放入煲鱼汤袋内，扎好。
3. 南瓜切开，洗净，切块；番茄洗净，切块，去子。
4. 锅内煮滚水，放入煲鱼汤袋、番茄、南瓜及姜片，用中火煮半小时，汤滚后将煲鱼汤袋取出，下盐调味即成。

功效

健脾益气
开胃生津

Tips

皮肤敏感者少饮。

番茄黄花鱼汤

材料

番茄2个，黄花鱼600克，姜3片，水1000毫升，盐1/4茶匙，油适量

做法

1. 番茄洗净，切片。
2. 黄花鱼治净，煎至微黄，盛起。
3. 于锅中加水 and 姜片，武火煮滚后加入黄花菜鱼，改文火煮约10分钟，再加入番茄煮约10分钟，调入盐即可。

功效

健脾开胃
生津止渴

Tips

皮肤敏感者少饮。

芋头虾肉汤

材料

芋头300克，虾肉40克，半肥猪肉80克，葱粒1汤匙，水1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 芋头去皮，切粒，洗净，沥干，用白锅炒香。
2. 猪肉、虾肉分别洗净，切粒。
3. 热油锅，先放猪肉粒炒至半熟，再放入虾肉粒炒至干香。
4. 烧滚水，放芋头粒煮半小时至熟而不烂，再放入炒好的虾肉粒、猪肉粒，至再滚后撒上葱粒，下盐调味即可。

功效

益气助阳
开胃生津

Tips

皮肤敏感者少喝。

翠玉瓜鸡蛋汤

材料

翠玉瓜100克，鸡蛋1只，虾米1汤匙，盐适量，上汤1500毫升

做法

1. 翠玉瓜洗净；虾米洗净。
2. 鸡蛋打匀成蛋液。
3. 锅中加入上汤，加入翠玉瓜、虾米，再滚时将鸡蛋液倒入汤中打成蛋花，下盐调味即成。

功效

清热润燥
调养脾胃

Tips

翠玉瓜即云南小瓜，中医认为它具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能。

番茄腐皮鸡蛋汤

材料

番茄50克，腐皮75克，鸡蛋2只，香油、盐、上汤各适量

做法

1. 腐皮用温水浸软，沥干，切长条。
2. 鸡蛋打匀成蛋液。
3. 番茄用热水烫一下，去皮，去子，切薄片。
4. 烧滚适量上汤，加入腐皮条煮片刻，倒入蛋液打成蛋花，放入番茄片，烧滚，下盐、香油即可。

功效

健脾开胃
养阴润燥

Tips

痛风患者应少饮。

桂圆莲子鸡蛋汤

材料

龙眼肉15克，鲜莲子肉40克，鸡蛋2只，姜1块，红枣（去核）4粒，水1500毫升，盐适量

做法

1. 鸡蛋煮熟，浸在水中一会儿，去壳。
2. 洗净龙眼肉、莲子肉；姜去皮，洗净，切片。
3. 煲中放入清水，煮滚后放入处理好的材料，煮10分钟，改用中火滚20分钟左右，下盐调味即可。

功效

健脾养血
养阴润燥

银耳鸡蛋竹荪汤

材料

银耳20克，鸡蛋2只，竹荪80克，姜3片，葱1根，盐适量

做法

1. 葱、姜洗净。
2. 竹荪以葱姜水氽水5分钟，沥干，切去头、尾。
3. 银耳浸软，去蒂；鸡蛋打匀成蛋液。
4. 竹荪、银耳放入煲中加水煮滚，以中火煮10分钟后，倒入蛋液拌成蛋花，下盐调味即成。

功效

益气润燥



百合菊花蛋花汤

材料

鲜百合2个，银耳（已浸发）50克，鸡蛋1只，鲜菊花2朵，水1000毫升，盐适量

做法

1. 百合分瓣洗净；鸡蛋打匀成蛋液；鲜菊花洗净，分瓣，用淡盐水稍浸。
2. 银耳洗净，放入锅内，加清水，武火烧开后再改文火煮约半小时。
3. 加入百合煮5分钟，再加入鸡蛋液打成蛋花，撒入菊花瓣，下盐调味即可。

功效

润肺
养颜
滋阴

番茄豆腐牛肉汤

材料

番茄150克，牛肉100克，豆腐1块，姜3片，茼蒿1棵，水1000毫升，盐适量

腌料：淀粉1汤匙，生抽1茶匙，糖半茶匙

做法

1. 牛肉切片，用腌料拌匀。
2. 番茄洗净，切块；豆腐切小块；茼蒿切碎。
3. 煲中加水，下姜片、番茄块、豆腐块，武火煮滚一会儿，转文火，下牛肉片浸熟，下盐调味，加茼蒿碎拌匀即可。

功效

健脾益气
强筋壮骨
清热生津

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

香芒蛋花汤

材料

熟芒果1个，瘦肉150克，鸡蛋1只，水750毫升，盐适量

腌料：盐半茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，淀粉1茶匙，油适量

做法

1. 芒果去皮、去核，切条。
2. 瘦肉切片，下腌料腌15分钟。
3. 芒果条加水煲滚，加瘦肉片，再滚至瘦肉片熟透时，将鸡蛋打匀成蛋液，轻轻倒入汤中打成蛋花，调味即可。

功效

健脾益气
开胃生津

Tips

皮肤敏感者少饮。

番茄紫菜蛋花汤

材料

番茄250克，紫菜25克，鸡蛋2只，清水1000毫升，盐、香油各适量

功效
健身消食
养心润燥

做法

1. 番茄去蒂，洗净，切片；紫菜浸20分钟，洗净，沥干水分。
2. 鸡蛋拌匀成蛋液。
3. 用武火煲滚清水，加入番茄和紫菜，再滚后，加入蛋液拌匀，下盐调味，熄火后淋上香油。

番茄菠菜皮蛋汤

材料

番茄450克，菠菜200克，皮蛋2只，姜3片，盐适量

功效
健胃消食
润燥通便

做法

1. 番茄洗净，去皮，切块；菠菜洗净，去根，切段。
2. 皮蛋去壳，切块。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲半小时，下盐调味即成。

豆腐冬菇白菜汤

材料

浸发冬菇50克，白菜600克，豆腐2块，水1000毫升，盐适量

功效
健脾益气
清热生津

做法

1. 豆腐洗净，切粒；白菜洗净。
2. 烧滚一锅水，放入冬菇煮滚，放入白菜和豆腐，至再滚起，改中火煲至白菜、冬菇熟透，以盐调味，即可。

Tips

痛风患者应少饮。

白瓜咸蛋汤

材料

白瓜600克，咸蛋2只，紫菜15克，粉丝20克，水1500毫升，盐适量

功效
滋阴润燥
清热生津

做法

1. 粉丝浸软；紫菜以白锅烘干，洗净。
2. 白瓜去瓤切片；咸蛋黄白分开。
3. 锅中加水下蛋黄，白瓜以武火滚10分钟，粉丝稍煮片刻，加入紫菜滚后，再加入蛋清液徐徐倒入成蛋花。

Tips

白瓜又名冬瓜。

牛肉蛋花汤

材料

牛肉200克，西芹50克，鸡蛋1只，番茄2个，水1000毫升，盐、料酒、黑胡椒粉各适量

功效
健脾开胃
健脑生津

做法

1. 西芹洗净，切成小粒；番茄切碎。
2. 牛肉、清水放入锅内，烧滚后，改用文火煮至熟。
3. 下盐和黑胡椒粉调味，放入西芹粒、番茄碎，待滚起徐徐淋入鸡蛋汁，拌成蛋花，淋料酒即成。

竹笋五花腩肉汤

材料

嫩竹笋150克，五花腩肉40克，盐、米酒适量，水750毫升

功效
健脾益气
润燥通便

做法

1. 五花腩肉洗净，放滚水中煮熟，取出待凉，切薄片；竹笋切片。
2. 在锅中加入适量水，烧滚后，加入五花腩肉片和竹笋片同煮，滚后改文火，煮至肉变软，下盐、米酒调味即成。

椰奶草菇鸡汤

材料 鸡胸肉200克，草菇80克，香茅1片，泰国柠檬叶2片，青辣椒2只，椰浆、水各500毫升，炸香干葱、芫荽各适量，油、盐各少许

调味料：鱼露、酸柑汁各2汤匙



做法

1. 鸡肉洗净，切片，用少许油、盐拌匀。
2. 在鲜草菇顶部刺十字，汆水，过凉水，沥干。
3. 将草菇、香茅、柠檬叶、青辣椒等与椰浆、水同置煲内煮滚。
4. 加进鸡肉煮至熟，下调味料，即可盛于汤碗中，撒上炸香的干葱及芫荽。

Tips

皮肤敏感者少饮。

功效

健脾开胃
行气生津



柠檬洋葱鸡汤

材料

鲜柠檬汁20克，洋葱头100克，鸡肉300克，上汤1000毫升，面粉10克，芫荽50克，水500毫升，盐、油各适量

做法

1. 鸡肉汆水，洗净，斩块。
2. 洋葱头切丁，放入热锅内，炒至变黄，撒入面粉，继续炒至发出面香味时，注入上汤搅匀，在武火上煮滚，加入柠檬汁，微滚5分钟，放入鸡块，用文火煲约1小时后，下盐调味即可。

功效

健脾益气
开胃生津

丝瓜滑牛汤

材料

丝瓜600克，牛肉200克，姜2片，黑胡椒粉、盐各适量，水1500毫升

腌料：生抽1茶匙，糖半茶匙，淀粉2茶匙，油适量

做法

1. 丝瓜去皮，洗净，切滚刀块。
2. 牛肉切薄片，用腌料拌匀。
3. 在锅内注入适量清水，下姜片烧滚，加进丝瓜，滚片刻，即下牛肉片，煮滚，撒入黑胡椒粉、盐调味即可。

功效

健脾益气
强筋壮骨
生津止渴

Tips

皮肤敏感者少喝。

酸菜牛肉汤

材料

嫩牛肉480克，酸菜150克，姜1块，葱2根，米酒20克，八角1个，油、盐、黑胡椒粉各适量，水1500毫升

做法

1. 牛肉切薄片，汆水，沥干；酸菜切丝。
2. 姜洗净，切片；葱洗净，切段。
3. 热油锅，爆香葱段、姜片、八角，下牛肉片炒透，倒入清水烧滚，加米酒，转用小火煮，放入酸菜丝、盐、黑胡椒粉，滚片刻即可。

功效

健脾益气
强筋壮骨
开胃生津

银耳藕片羊肉汤

材料

银耳20克，藕片40克，羊肉100克，葱粒1汤匙，枸杞子1茶匙，上汤100毫升，盐、油各适量

做法

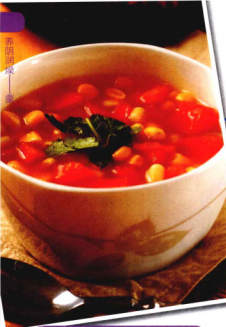
1. 羊肉洗净，切大块，汆水，过凉水，备用。
2. 银耳以清水浸软，洗净，去蒂，切小朵；莲藕洗净，削皮后切片。
3. 烧热油锅，下葱粒、羊肉翻炒，倒入适量清水煮至八成熟时，放其他材料续煮20分钟，下盐及上汤调味即可。

功效

益气助阳
养血润燥

Tips

皮肤敏感及火热盛者少饮。



玉米番茄羹

材料

番茄4个，玉米粒200克，茭蓉碎1汤匙，上汤1000毫升，盐适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 番茄洗净，去水，去皮，切粒。
2. 玉米粒洗净。
3. 烧滚适量上汤，加入番茄粒及玉米粒煮20分钟，勾芡，下盐调味，撒上茭蓉碎即可。

功效

生津止渴
健胃消食

芙蓉鳊鱼羹

材料

泥鳅500克，蛋清150克，金华火腿25克，

姜2片，葱1根，上汤300毫升，油适量

调味料：米酒半茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，油 $\frac{1}{4}$ 茶匙，淀粉2茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 金华火腿切蓉；葱洗净，葱白切粒，余下葱切段；姜拍松。
2. 泥鳅洗净，加葱、姜、米酒和水用文火煮熟，拆肉，汤留用。
3. 烧热油锅，下泥鳅、上汤、泥鳅鱼原汤。
4. 下调味料，倒入蛋清，勾芡，撒上火腿蓉和葱粒，淋上香油即成。

功效

健脾益气
养阴润燥

烩黄花鱼羹

材料

黄花菜鱼肉10克，金华火腿15克，鲜冬菇15克，生菜10克，鸡蛋4只，姜蓉、葱蓉各1茶匙，上汤1000毫升

调味料：盐半茶匙，米酒半茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 黄花鱼肉、金华火腿、冬菇均切粒；鸡蛋打匀成蛋液。
2. 烧滚上汤，倒入黄花鱼肉粒、金华火腿粒和冬菇粒，加入米酒、盐，下淀粉水，倒入鸡蛋液。
3. 淋入香油，撒黑胡椒粉，下葱蓉、姜蓉和生菜即成。

功效

温阴润肠
益胃生津

竹荪蟹柳羹



材料

竹荪6条，冬菇（已浸发）4朵，蟹柳6条，油1汤匙，上汤1000毫升

功效

滋阴降脂

调味料：盐1茶匙，糖¼茶匙，米酒、香油、黑胡椒粉各少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 竹荪浸透，汆水，挤干水分，切丝。
2. 烧滚少许上汤，加入竹荪，慢火煮5分钟，沥干。
3. 冬菇洗净，切丝；蟹柳撕成细丝。
4. 烧油，放下其他材料略爆，淋米酒，下上汤煮滚，调味勾芡即成。

Tips

皮肤敏感者应少饮。

蚬肉豆腐羹

材料

蚬子肉300克，豆腐1块，瑶柱4粒，姜蓉、葱蓉各1汤匙，上汤1000毫升

调味料：盐半茶匙，米酒¼茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 蚬子肉洗净，汆水，再洗净。
2. 豆腐切小粒，汆水；瑶柱浸软，撕碎。
3. 煮滚上汤，下豆腐粒、瑶柱丝煮20分钟，下姜蓉、葱蓉、盐及黑胡椒粉，勾芡，放入蚬子肉，淋米酒，淋香油即可。

功效

清热利湿
益气宽中

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

赛螃蟹素羹

材料

蛋清4只，玉米粒120克，竹笋50克，鲜冬菇50克，姜2片，葱段1汤匙，上汤1000毫升，油适量

调味料：米酒¼茶匙，盐半茶匙，黑胡椒粉适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 玉米粒洗净，沥干。
2. 笋肉、冬菇均洗净，切丝；蛋清打散。
3. 热油锅，爆香葱段和姜片，倒入上汤煮滚，淋米酒，放入笋丝、冬菇丝、玉米粒煮滚后，勾芡，倒入蛋清拌成蛋花，下盐、黑胡椒粉即可。

功效

滋阴润燥
健脾消食

七彩菠萝羹

材料

菠萝200克，青、红、黄甜椒各半个，茭苳碎1汤匙，上汤750毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 菠萝去皮，取肉切粒。
2. 青、红、黄甜椒洗净，分别切粒。
3. 烧滚一锅上汤，加入菠萝粒、青甜椒粒、红甜椒粒、黄甜椒粒煮滚，勾芡，下盐调味，撒上茭苳碎即可。

功效

生津止渴
消积降脂

百合花旗参银耳羹

材料

鲜百合100克，花旗参6克，银耳15克，上汤1500毫升，盐适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 鲜百合浸泡后洗净，分瓣；花旗参洗净。
2. 银耳用清水浸泡，洗净，摘小朵。
3. 烧滚一锅上汤，加入百合、花旗参及银耳煮20分钟，勾芡，下盐调味即可。

功效

滋阴益气
润肺止咳

银耳番茄羹

材料

银耳30克，番茄4个，枸杞子1汤匙，上汤1000毫升，盐适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 银耳浸发后洗净，摘小朵；枸杞子洗净。
2. 番茄洗净，氽水，去皮，切粒。
3. 烧滚一锅上汤，加入银耳、枸杞子及番茄粒煮20分钟，勾芡，下盐调味即可。

功效

健胃消食
滋阴润燥

酒酿冬笋羹

材料

熟冬笋600克，酒酿50克，上汤600毫升，盐、油各适量，香油少许

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬笋洗净，切条。
2. 烧热油锅，下冬笋条略炒，加入上汤、盐，煮滚后转文火煮5分钟，下酒酿，勾芡，淋上香油即可。

功效

活血降脂
养胃生津

南瓜芦荟柠檬羹

材料

小南瓜1个，芦荟50克，柠檬1个，上汤600毫升，盐适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 南瓜去皮，蒸熟后放入搅拌机中加适量水搅成蓉。
2. 芦荟去皮，切粒，余水，洗净；柠檬切片。
3. 煮滚一锅上汤，加南瓜蓉和芦荟粒，再加入柠檬片，下盐煮滚，勾芡即可。

功效

补中益气
润肠通便

鲜百合芦笋羹

材料

鲜百合2个，芦笋6条，白果肉1汤匙，黄花菜50克，枸杞子1汤匙，茭苳碎1汤匙，上汤750毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 鲜百合分瓣洗净，沥干；枸杞子洗净。
2. 白果肉洗净，去心。
3. 芦笋去皮，切粒，余水，洗净；黄花菜洗净，余水，切小段。
4. 烧滚一锅上汤，加入处理好的材料煮20分钟，勾芡，下盐调味，撒上茭苳碎即可。

功效

润肺止咳
降脂活血

南瓜土豆瘦肉羹

材料

瘦肉150克，南瓜80克，土豆1个，洋葱半个，上汤、水各500毫升，盐、油各适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水3汤匙

做法

1. 瘦肉、南瓜和土豆切成粒；洋葱切条。
2. 南瓜、土豆加上汤煮熟，备用。
3. 烧热油锅，下瘦肉、洋葱炒熟，加入南瓜、土豆继续翻炒，加水煮滚，勾芡，下盐调味即可。

功效

健脾益气
开胃生津

翠玉豆腐羹

材料

翠玉瓜100克，滑豆腐50克，洋葱20克，苹果1个，橄榄油适量，上汤500毫升，水500毫升

调味料：盐、黑胡椒粉各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 翠玉瓜洗净，切粒；洋葱洗净，切粒。
2. 苹果洗净，去皮、核，切粒。
3. 锅烧热，加橄榄油，下蔬果粒略炒，加入上汤煮滚，加入豆腐，下盐、黑胡椒粉调味，勾芡便成。

功效

清热生津
益气润燥

榨菜蚝仔羹

材料

榨菜80克，蚝仔150克，茭菜碎1汤匙，姜丝1茶匙，葱丝1茶匙，上汤1000毫升，盐、淀粉各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 蚝仔以淀粉搓揉多次，挑出碎壳，洗净，余水，沥干。
2. 榨菜洗净，以清水浸15分钟。
3. 烧滚上汤，下蚝仔和榨菜煮滚，加入姜丝、葱丝，下盐调味，勾芡即可。

功效

滋阴明目
软坚散肿

银耳瘦肉羹

材料

银耳（已浸发）25克，猪肉80克，葱蓉、姜蓉各1茶匙，上汤1000毫升

调味料：黑胡椒粉、盐各少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 猪肉洗净，切丝。
2. 银耳浸软，去蒂，切成小朵，洗净。
3. 煮滚上汤，加入姜蓉、银耳与肉丝同煮，下调味料，勾芡，下葱蓉即成。

功效

滋阴润肠

燕窝鸡蓉羹

材料

燕窝15克，鸡肉120克，葱粒1汤匙，上汤850毫升，盐适量

腌料：米酒1茶匙，淀粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，水半茶匙

做法

1. 鸡肉洗净，剁成蓉，加腌料拌匀。
2. 燕窝拣去绒毛杂质，温水浸发，放入上汤以文火焖煮40分钟，加入鸡蓉煮熟，下盐调味，撒上葱粒即可。

功效

健脾益气
润燥养颜

蛋清玉米羹

材料

玉米粒300克，蛋清4只，生菜80克，上汤1000毫升，盐适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 蛋清打匀。
2. 玉米粒洗净，沥干；生菜洗净，切细丝。
3. 煮滚上汤，加入玉米粒煮滚，倒入蛋清拌成蛋花，勾芡，下生菜丝，加盐调味即成。

功效

滋阴润肠

蟹黄豆腐羹



材料

大肉蟹1只，青豌豆4汤匙，嫩豆腐1块，上汤1000毫升，油适量

调味料：盐1茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，酒1汤匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 将蟹洗刷干净，蒸20分钟，拆取蟹黄和蟹肉。
2. 豆腐切成小方块，用热水浸透，沥干。
3. 烧热油，下蟹肉拌炒，加豌豆和调味料，注入上汤，待滚起，加入豆腐滚透，勾芡即成。

功效

调补阴阳
清热生津

火腿火鸭豆腐羹

材料

火鸭肉150克，金华火腿20克，豆腐1块，西芹1条，胡萝卜半根，姜1小块，葱粒1汤匙，水1000毫升，油适量

调味料：盐、黑胡椒粉各少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 火鸭肉切小粒；金华火腿洗净，蒸15分钟，切蓉。
2. 豆腐切小粒，沥干；西芹去老筋络，斜切方粒；胡萝卜去皮，切粒；姜剁蓉。
3. 起油锅，下盐略爆葱、姜，下西芹、胡萝卜炒匀，加入豆腐，注入清水，待滚起，加入火鸭粒和火腿蓉，下调味料，勾芡，加葱粒即成。

功效

滋阴养胃
清热生津

番茄牛肉羹

材料

番茄300克，玉米粒80克，牛肉180克，姜丝半汤匙，水1000毫升，盐适量

腌料：生抽半茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，淀粉1茶匙，油少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 牛肉用腌料拌匀。
2. 番茄洗净后去皮，切粒；玉米粒洗净，沥干。
3. 烧滚一锅水，加入番茄、牛肉、玉米粒、姜丝，加盖以武火煮至滚，勾芡，下盐调味即可。

功效

健脾益气
生津止渴

Tips

皮肤敏感者应少饮。

西湖银鱼羹

材料

银鱼70克，鸡胸肉300克，茭苳碎1汤匙，上汤1200毫升

腌料：蛋清1只，淀粉1汤匙，盐半茶匙

调味料：米酒半茶匙，盐半茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 银鱼洗净，沥干。
2. 鸡胸肉切丝，以腌料拌匀，余水。
3. 锅内加上汤烧滚，下银鱼、鸡丝，下淀粉水，撒上茭苳碎、黑胡椒粉及盐，淋上香油即成。

功效

补益脾胃
滋阴和营

鱼片冬菇羹

材料

炸鱼片100克，冬菇丝50克，金针菇50克，上汤1200毫升，陈醋、黑胡椒粉各适量

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，陈醋、黑胡椒粉各适量，柴鱼片10克

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬菇丝余水；金针菇洗净，切去根部后切段。
2. 炸鱼片洗净，切条。
3. 煮滚上汤，放入炸鱼片、冬菇丝、金针菇，加入调味料煮滚，勾芡即可。

功效

健胃
润肠
降压

雪花鱼羹

材料

大鱼500克，蛋清3只，葱1根，姜2片，上汤1200毫升，盐、油各适量

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油、黑胡椒粉各适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 葱洗净，切段，大鱼洗净，入锅，放入葱段、姜片，余水煮5分钟，取鱼肉。
2. 蛋清打散。
3. 起油锅，加上汤、鱼肉，再下盐、香油烧滚，下淀粉水，倒入蛋清液拌成雪花，放入葱段，撒上黑胡椒粉，即成。

功效

健脑
益智
养阴



补气补血

冬天气候寒冷，如果气血不足，会显得体虚力弱，而且特别容易染上疾病。另外，冬天与属水的肾相应，所以应该滋养肾脏。相比其他季节，冬天是进补的好时机，因为此时饮用补气补血的汤水，不仅有助于促进血液循环和营养吸收，更可提高免疫力，预防疾病。而这类汤水除了使用有补益功效的药材外，还可以选择鸡、骨头、深色蔬菜等作主要食材，补充营养。

胡萝卜椰子鸡汤

材料

胡萝卜300克，椰子1个，光鸡1只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 胡萝卜去皮，切块；椰子去衣、去壳，洗净，切块。
2. 鸡洗净，氽水，沥干水分。
3. 将以上材料同放煲中，加水待滚后转文火煲约2.5小时，下盐调味即可。

功效

养肝明目
益气养阴

南瓜排骨汤

材料

南瓜600克，排骨400克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 南瓜刮去皮，洗净，切大块。
2. 排骨氽水，除去血水，洗净备用。
3. 煲内注入适量清水，加入处理好的材料，煲滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补胃壮骨
补中益气

Tips

南瓜又名番瓜、金瓜。中医认为它性温味甘，具有补中益气、消炎止痛、化痰排脓、解毒杀虫的功能。由于多吃会助长湿热，故皮肤患有疮毒易风痒、黄疸和脚气病患者皆不宜多吃。

花生南瓜排骨汤

材料

花生仁100克，南瓜200克，排骨300克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 花生仁以清水浸1小时；南瓜去皮、去瓤，切块。
3. 排骨斩块氽水，过凉水。
4. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
补肾壮骨

萝卜莲子猪舌汤

材料

胡萝卜1根，莲子、芡实各20克，猪骨400克，猪舌1条，蜜枣3粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪舌反复刮洗干净，切成大块，连同新块猪骨余水，洗净。
2. 胡萝卜连皮洗净，切块；莲子、芡实洗净；蜜枣去核，用水稍浸泡。
3. 将处理好的材料放进滚水煲内，文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾止泻
固精涩精

Tips

猪舌肉质细致，不肥不腻，能增加汤的甜美。宜选呈鲜红色的，肉贩会代为把舌骨、杂肉等去掉。注意猪舌余水后，表面仍会见到一粒粒白色而硬的颗粒，可用瓜刨刮去，以免影响美观。

白萝卜牛百叶汤

材料

白萝卜1000克，牛百叶600克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 牛百叶余水，取出刮去黑衣，洗净，切碎。
2. 白萝卜洗净，切块；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 煲内加入适量水和陈皮，煲滚，再转用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

健脾和胃

萝卜陈肺汤

材料

青萝卜1根，胡萝卜1根，陈肺3个，瘦肉300克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 瘦肉余水，洗净。
3. 青、胡萝卜去皮，切块；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
和胃消食

Tips

陈肺使肺鸭脆。

木瓜木耳瘦肉汤

材料

半生熟木瓜300克，木耳3朵，瘦肉100克，红枣（去核）5粒，姜3片，水1500毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉洗净，切片。
2. 木瓜去皮、去子，洗净，切大块；木耳浸软，去蒂，撕成小朵。
3. 用武火煲滚清水，加入木耳、瘦肉、红枣和姜片，再滚后转文火煲1小时，加入木瓜，煲30分钟后下盐调味即成。

功效

健脾开胃
养血止血



佛手瓜墨鱼排骨汤

材料

佛手瓜600克，墨鱼40克，排骨600克，姜2片，蜜枣5粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 墨鱼泡浸至软身，洗净；排骨洗净，汆水；蜜枣洗净。
2. 佛手瓜去皮、去核，切块。
3. 煲内加水煲滚，放入佛手瓜、墨鱼、排骨、蜜枣及姜片，武火煲10分钟，转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
养血疏肝

佛手瓜贵妃骨汤

材料

佛手瓜2个，贵妃骨600克，蜜枣4粒，瑶柱3粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 贵妃骨斩块，汆水，洗净。
2. 佛手瓜洗净，去皮、去核，切块；蜜枣、瑶柱洗净。
3. 煮滚适量清水后，把处理好的材料放入煲内，再滚后以文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
疏肝和胃

Tip

贵妃骨也即西施骨，是猪的肩胛骨，每只猪有两块。由于有一片软骨保护，所以肉质细嫩，骨形如扇，味道清淡，肥膏和脂肪都少。

金银百合南瓜排骨汤

材料

南瓜600克，干百合40克，鲜百合120克，排骨600克，红枣5粒，水2000毫升，盐适量

做法

1. 将干百合洗净；红枣洗净，去核；鲜百合洗净，撕成瓣；南瓜去瓤，切块。
2. 排骨洗净，汆水，过凉水。
3. 将干百合、排骨及红枣加入清水煲滚，再以文火煲约1小时。
4. 放入南瓜煲20分钟至熟，加入鲜百合，以武火滚2分钟，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
滋阴养血



莲藕红枣猪骨汤

材料

莲藕500克，红枣（去核）10粒，猪脊骨700克，水3000毫升，盐适量

做法

1. 猪脊骨斩块，汆水，洗净，沥干。
2. 莲藕去皮，洗净，切成块状。
3. 将材料同放入煲内，加水后以武火煮滚，以文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
健脾和胃

花生木瓜排骨汤

材料

木瓜600克，花生仁80克，肉排150克，水1500毫升，盐适量

做法

1. 木瓜去皮，洗净，切块备用。
2. 肉排洗净后切块，以盐搓匀。
3. 花生仁洗净备用。
4. 水滚后将以上材料放入汤煲，煲至花生脱透，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
养阴和胃

Tips

广东人称的木瓜，即番木瓜（Papaya），与中国医书上所说的木瓜（贴梗海棠）不同。汤谱中用的都是番木瓜，它含有蛋白凝乳酶，能帮助蛋白质消化，对治疗慢性消化不良及胃炎有疗效。此外木瓜中丰富的木瓜酶对乳腺发育及刺激女性激素分泌也有效，能增加乳汁分泌。

莲藕猪蹄汤

材料

猪蹄1只，莲藕600克，蚝豉100克，姜2片，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪蹄去毛，斩大块，汆水洗净。
2. 莲藕去节，削皮洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 蚝豉以清水浸半小时后洗净，泡蚝豉水留用。
4. 把泡蚝豉水、陈皮和适量水加入煲内先煲滚，再将其他材料入煲，武火滚10分钟后，改文火再煲3小时，下盐调味即可。

功效

补血养颜
补肾壮阳

Tips

有痰湿内盛者不宜饮。

栗子莲藕粉肠汤

材料

栗子肉300克，莲藕600克，猪肉400克，粉肠300克，蜜枣3粒，姜2片，水2500毫升，大蒜、盐各适量

功效

补肾壮骨
健脾开胃

做法

1. 栗子肉及蜜枣洗净；莲藕去皮，洗净，备用。
2. 猪肉洗净，余水，过凉水。
3. 粉肠以大蒜通洗干净，加入姜片余水，再洗净。
4. 将以上材料放入煲中，加水同煮至滚，再以文火煲约2小时，下盐调味即成。

番茄洋葱羊骨汤

材料

番茄2个，洋葱半个，羊骨600克，大蒜2粒，芫荽2棵，水3000毫升，盐适量

功效

助脾胃
益气血
强筋骨

做法

1. 羊骨斩块，余水，洗净，沥干。
2. 番茄、洋葱洗净，切块；芫荽洗净，切段；大蒜洗净。
3. 煲内注入清水，水滚后将羊骨放入煲内，文火煲1小时，再放入番茄、洋葱、大蒜、芫荽煲3小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

灵芝蜜枣瘦肉汤

材料

灵芝25克，蜜枣6粒，瘦肉500克，水2000毫升，盐适量

功效

益肺养心
健脾益气

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 灵芝浸2小时；瘦肉切块，余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入灵芝、蜜枣及瘦肉，再滚后转文火煲2小时，下盐调味。

芡实莲藕猪骨汤

材料

芡实40克，莲藕600克，猪骨300克，水2500毫升，盐适量

功效

壮骨
固肾
健脾

做法

1. 猪骨洗净，余水10分钟，洗净，斩块。
2. 莲藕去节，刮去皮，洗净，切块。
3. 将处理好的材料放入煲中，加水后以武火煲至滚，文火煲2小时，下盐调味即可。

罗汉果菜干枇杷汤

材料

罗汉果1个，菜干150克，枇杷果6个，无花果5个，蜜枣3粒，南杏20克，北杏5克，瘦肉250克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

功效

润肺化痰
益气生津

做法

1. 瘦肉余水，洗净。
2. 陈皮浸软，刮去瓤。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

竹荪莲藕冬菇汤

材料

竹荪80克，莲藕600克，冬菇5朵，瘦肉300克，水2500毫升，盐适量

功效

补气健脾
和胃益肾
降血压

做法

1. 竹荪浸软，洗净，余水后再洗净。
2. 冬菇浸软后去蒂；莲藕洗净，切块。
3. 瘦肉洗净，余水后再冲净。
4. 烧滚适量水，下竹荪、莲藕、冬菇和瘦肉，煲滚后改文火煲2小时，下盐调味即成。

中式罗宋汤

材料

胡萝卜、番茄、土豆各300克，圆白菜150克，牛尾1大条，姜2块，水2500毫升，盐适量

做法

1. 牛尾斩段，余水后洗净，沥干。
2. 胡萝卜、土豆切粒；番茄切块；圆白菜切丝；姜拍碎，洗净。
3. 汤煲中加入水，下牛尾和姜煲约1.5小时，加入胡萝卜、土豆、番茄再煲半小时，下圆白菜滚起，加盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾壮骨
生津和胃



玉米冬菇排骨汤

材料

玉米2根，冬菇40克，排骨300克，姜2片，红枣（去核）3粒，水2500毫升，盐适量

做法

1. 排骨斩块，余水，洗净，沥干。
2. 玉米去外皮，切段；红枣、姜片洗净；冬菇浸软，去蒂，洗净。
3. 煲内注入清水，水滚后加入姜片、玉米、冬菇和排骨，用武火煲滚，再改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
健脾降脂

杂菜猪骨汤

材料

黄豆150克，豌豆150克，番茄2个，药芹2棵，洋葱1个，土豆2个，猪骨600克，姜3片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪骨洗净，余水10分钟，沥干。
2. 黄豆、豌豆洗净；番茄洗净，切块；药芹洗净，切段；洋葱、土豆洗净，切块。
3. 煲内注入清水，水滚后放入以上材料，武火煲15分钟，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
降脂降压

Tips

易胃酸暖气者少饮。

芥菜排骨汤

材料

潮州芥菜600克，红薯300克，排骨400克，姜2片，水1000毫升，盐适量

做法

1. 红薯削皮，切大块；芥菜洗净，切块。
2. 排骨斩块，汆水，洗净，沥干。
3. 煲内烧滚水，放入排骨，以文火煮约20分钟，再下红薯煮至刚熟。
4. 加入芥菜、姜片煮片刻，下盐调味便成。

功效

补肾壮骨
健脾益气
宣肺化痰

Tips

潮州芥菜即大芥菜，叶大肥厚，最大的每棵可生长至约6千克，民间认为它有养阴清热的功效。此外还有一种叶子较长的“春菜”，又称“梅芥菜”，同属潮州人喜欢吃的品种。

桂圆核桃瘦肉汤

材料

桂圆肉15克，核桃15克，淡菜12克，瘦肉180克，姜3片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 桂圆肉用清水洗净；瘦肉汆水，洗净。
2. 淡菜拣去杂质，用水清洗干净。
3. 核桃洗净；姜去皮，洗净，切片。
4. 水滚后将洗净的材料放入煲内，滚后用文火煲约1.5小时，下盐调味即可。

功效

补肾固精
养心益血

木耳山楂瘦肉汤

材料

山楂30克，木耳1朵，乌梅4粒，红枣10粒，瘦肉300克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 先将山楂、红枣、乌梅分别洗净，红枣去核。
2. 木耳洗净，浸软，剪成小朵。
3. 瘦肉汆水，洗净。
4. 把处理好的材料放入煲内，加适量清水，用武火煲滚后，改用文火继续煲1小时，下盐调味即成。

功效

消食化积
养血安神
健脾益气

Tips

山楂有消食化滞、收敛止泻的功效。它的味道甘酸，又含有多种维生素和矿物质，尤以B族维生素、维生素C、铁和钙含量为高，是理想的煲汤物料。

冬菇猪脷汤

材料

冬菇40克，猪脷500克，红枣8粒，姜1片，葱1根，油半茶匙，盐适量

做法

1. 猪脷洗净，汆水后过凉水。
2. 冬菇浸软，沥干水；红枣洗净，去核。
3. 烧滚水，加入姜、葱略滚，姜、葱弃去。
4. 放入冬菇、猪脷、红枣煲2小时，下盐调味便成。

功效

清理肠胃
去脂固精
健脾益气

葛根芋头菜干汤



材料

葛根400克，芋头300克，白菜干80克，胡萝卜250克，猪骨150克，蜜枣4粒，姜1块，陈皮1片，水4000毫升，盐适量

做法

1. 葛根、芋头、胡萝卜去皮，洗净，切块。
2. 白菜干用温水浸软，洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
3. 猪骨焯水，过凉水，沥干；姜洗净，连皮略拍。
4. 将水注入煲内，待滚后加入其他材料，再滚起后转用文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
益气生津

Tips

有皮肤病者不宜饮用。

栗子百合猪蹄汤

材料

鲜栗子肉300克，百合40克，猪蹄1只，莲子40克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪蹄去毛洗净，斩块，焯水，洗净。
2. 百合、莲子分别洗净；栗子肉用滚水煲过，去衣。
3. 将处理后的材料放入煲内，加水后用武火煲滚，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补血养颜
调养脾胃

Tips

有痰湿内盛者不宜饮。

冬菇银耳煲猪横脷

材料

冬菇25克，银耳25克，猪横脷1条，瘦肉150克，盐适量

做法

1. 猪横脷、瘦肉焯水，洗净，切块。猪横脷用盐稍腌。
2. 银耳浸开，洗净，去蒂，摘小朵；冬菇用温水浸开，洗净，去蒂。
3. 将冬菇和银耳放入煲内，加适量清水，用武火煲滚20分钟后，放入猪横脷、瘦肉，再用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

滋阴养胃
养颜降压

Tips

猪横脷是猪的胰脏，肉质甜中带点涩味，煲煮后质感硬实却又带点松软，呈鲜红色且有弹性的才算新鲜。

山楂麦芽荷叶汤

材料

山楂50克，麦芽50克，荷叶20克，瘦肉250克，陈皮1片，清水1500毫升，盐适量

功效

健脾益气
消食和胃

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 山楂、麦芽、荷叶浸1小时；瘦肉切块，余水；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲1小时，下盐调味即成。

黄花菜木耳汤

材料

黄花菜40克，木耳20克，冬菇3朵，水1250毫升，盐适量

功效

健脾益气
活血降脂

做法

1. 黄花菜洗净，去蒂。
2. 木耳用清水浸发后洗净。
3. 冬菇浸软后去蒂，切条。
4. 水滚后将材料放入汤煲，用中火煲约1.5小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。

南枣核桃花生汤

材料

南枣10粒，核桃肉80克，花生80克，瘦肉300克，水2000毫升，盐适量

功效

健肺养气
固肾益胎

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 瘦肉切块，余水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

洋葱鸡汤

材料

洋葱1个，光鸡1只，水2500毫升，盐适量

功效

健脾胃气
降脂降压

做法

1. 鸡洗净，余水，取出用清水冲净。
2. 洋葱洗净后切碎粒，备用。
3. 将鸡放入煲中，加水后以武火煲至滚，再加入洋葱粒煲2小时，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

花生芝麻核桃猪骨汤

材料

花生80克，黑芝麻20克，核桃40克，猪骨300克，水2500毫升，盐适量

功效

补肾壮骨
健脑养发

做法

1. 猪骨洗净，斩小块，余水，冲净。
2. 花生、核桃、黑芝麻分别洗净，备用。
3. 将洗净的材料放入煲中，加水以武火煲至滚，再以文火煲2小时，下盐调味即可。

枸杞桂圆黑鱼汤

材料

枸杞子20克，桂圆肉20克，黑鱼600克，蜜枣2粒，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

功效

补肝益肾
养血安神

做法

1. 黑鱼治净，沥干。
2. 起油锅，爆香姜片，将黑鱼稍煎片刻，然后放入汤煲。
3. 汤煲加入适量水，再放入枸杞子、桂圆肉、蜜枣，用武火煲滚，再用文火煲2小时，下盐调味即成。

黄耳冬菇椰子汤

材料

黄耳4朵，冬菇4朵，大椰子1个，淮山4片，红枣（去核）10粒，枸杞子1茶匙，水750毫升，盐适量

做法

1. 椰子开盖，保留椰子水。
2. 黄耳、冬菇浸软，洗净；其他材料洗净。
3. 煲中放入适量清水，水滚后加入椰子水和其他材料，文火煲约1.5小时后，下盐调味，倒回椰子壳内上桌，即可。

功效

健脾益气
养血润燥

Tips

皮肤敏感者少饮。



栗子南杏煲鸡

材料

栗子肉150克，南杏40克，核桃肉100克，光鸡1只，红枣（去核）10粒，姜1块，水2500毫升，盐适量

做法

1. 栗子肉、核桃肉、南杏分别余水，去衣；姜洗净，切片。
2. 鸡剖洗净，余水5分钟，洗净，斩块，沥干。
3. 瓦煲中放入清水烧滚，放入鸡、红枣、南杏、姜片用武火煲滚，转用文火煲2小时，放入核桃肉及栗子肉用武火煲滚，再转用文火煲1小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
补肾润肺

材料

竹笋250克，排骨200克，木耳（浸发）、冬菇、大蒜各20克，水2000毫升，油、米酒、盐各适量

做法

1. 排骨斩块余水；竹笋余水；冬菇、木耳用温水浸发。
2. 起油锅，爆香大蒜，下排骨稍微翻炒一下。
3. 加入米酒、水盖过排骨，再加入竹笋、冬菇、木耳，烧滚后以文火慢煲1.5小时，下盐调味，即可。

功效

补肾壮骨
益气开胃

Tips

有皮肤病者不宜饮。

竹笋排骨汤

泥鳅芋头汤

材料

泥鳅300克，芋头300克，青蒜3段，金华火腿片20克，盐、油各适量

做法

1. 将芋头洗净，去皮，切块。
2. 泥鳅治净，沥干，下油锅略煎至微黄。
3. 将芋头放入煲中，加水煲半小时，放入泥鳅、金华火腿片，文火煮1小时至汤色变白时，放入青蒜稍煮片刻，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
益气补血

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

陈皮鲫鱼汤

材料

鲫鱼1条，陈皮1片，姜3片，胡椒粒半汤匙，水2000毫升，盐适量

做法

1. 鲫鱼治净。
2. 将陈皮、姜、胡椒粒用煲鱼袋包好，放入鲫鱼腹内。
3. 将处理好的材料放进瓦煲内，加入清水，武火煲滚后，改为文火煲约1小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
理气开胃

Tips

鲫鱼有和胃补虚、除湿利水之功效，煲汤时选择500克以上的新鲜游鱼较佳。

淮山芡实牛鳅鱼汤

材料

淮山40克，芡实40克，牛鳅鱼1条，陈皮1片，南北杏2汤匙，姜3片，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 牛鳅鱼治净，沥干，入油锅放姜爆香，略煎。
2. 芡实及淮山以清水浸约20分钟。
3. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
4. 煲内加适量清水煲滚，加入处理好的材料，水滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
润肠固肾



胡萝卜丹参山斑鱼汤

材料

胡萝卜1根，丹参20克，山斑鱼1条，红枣（去核）10粒，陈皮1片，姜1块，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 山斑鱼治净。
2. 胡萝卜去皮，洗净，切块；丹参、红枣洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 油锅烧热，爆香姜片，将山斑鱼稍煎，盛入汤煲内，加水后放入处理好的材料，用武火煲滚，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气生肌
活血明目

淮山党参山斑鱼汤

材料

淮山25克，党参40克，红枣（去核）10粒，山斑鱼600克，陈皮1片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 山斑鱼去鳞，治净，用热水冲去黏液，用少许油稍煎片刻。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，备用；淮山、党参及红枣洗净，淮山切块。
3. 煲内放适量水煲滚，将山斑鱼、陈皮、淮山、党参和红枣放入，水滚后转文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

益气生肌
健脾补肾

Tips

山斑鱼有滋补生肌、活血去湿之功能。它的鱼骨十分软身，易煲烂，煲成的汤补而不燥。又含有丰富的钙，有促进伤口愈合、养生宁神等功效。

生地桂圆山斑鱼汤

材料

生地30克，桂圆肉40克，山斑鱼1条，瘦肉150克，红枣（去核）10粒，姜1块，陈皮1片，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 山斑鱼治净，用少许油稍煎片刻。
2. 生地、红枣、桂圆肉洗净；姜切片；陈皮浸软，刮去瓤，洗净；瘦肉洗净，余水，沥干水分。
3. 煲内放适量水煲滚，放入处理好的材料后用武火煲滚，改用文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气生肌
养血安神

糯米红枣煲鲫鱼

材料

糯米40克，红枣（去核）10粒，鲫鱼1条，水2500毫升，盐、油各适量

功效

健脾和胃
益气养血

做法

1. 鲫鱼去鳞，治净，沥干，放入烧红油锅中，用文火煎至两面微黄。
2. 糯米、红枣分别洗净。
3. 鲫鱼、红枣、糯米入煲，加清水，武火煲滚，再以文火煲1.5小时，下盐即可。

灵芝瘦肉鲫鱼汤

材料

黑灵芝40克，瘦肉200克，鲫鱼450克，蜜枣3粒，水2000毫升，盐、油各适量

功效

健脾益气
补肾降脂

做法

1. 瘦肉切块，余水，冲净。
2. 鲫鱼治净，沥干，放入烧红油锅中，用文火煎至两面微黄，取出，以清水冲净。
3. 将处理好的材料放入煲中，加水后用武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

当归黄芪鲤鱼汤

材料

当归8克，黄芪8克，鲤鱼1条，姜5片，米酒1汤匙，水1000毫升，盐、油各适量

功效

健脾益气
补血调经

做法

1. 鲤鱼洗净，用2片姜片与半汤匙米酒腌10分钟以去腥味。
2. 将腌过的鲤鱼擦干，放入油锅煎至微黄。
3. 汤煲中注入水后煲滚，放入当归、黄芪、姜片，武火煮滚，转文火续煮半小时。
4. 放入鲤鱼继续煮半小时，加入半茶匙米酒，武火煮滚后立即熄火，下盐调味即可。

木瓜牛鳅鱼汤

材料

木瓜1个，牛鳅鱼1条，红枣（去核）10粒，姜2片，水2000毫升，盐、油各适量

功效

健脾和胃
润燥养血

做法

1. 牛鳅鱼治净，沥干。
2. 木瓜洗净，去皮，切块；红枣洗净，备用。
3. 烧热油锅，爆香姜片，将牛鳅鱼稍煎片刻。
4. 将处理好的材料放入汤煲内，加水后用武火煲至滚起，改用文火煲1小时，下盐调味即可。

太子参玉米鲫鱼汤

材料

太子参40克，玉米（连须）2根，鲫鱼450克，姜2片，水2000毫升，盐、油各适量

功效

健脾益气
祛湿降脂

做法

1. 鲫鱼治净，沥干，入油锅，煎至两面微黄，取出，冲净备用。
2. 将太子参、玉米段、鲫鱼放入煲中，加姜片，加水后以武火煲滚，文火再煲2小时，下盐调味即可。

芥菜牛鳅鱼汤

材料

芥菜心450克，牛鳅鱼1条，姜3片，水2500毫升，盐、油各适量

功效

健脾和胃
顺气化痰

做法

1. 牛鳅鱼去鳞、内脏，洗净，入油锅，煎至两面金黄。
2. 煲内放适量水煲滚，下牛鳅鱼和姜片，中火滚1小时，连骨取出鱼，下芥菜，文火煲25分钟，下盐调味即可。

红枣黄芪煲塘虱

材料

红枣（去核）10粒，黄芪10克，塘虱2条，瘦肉100克，姜1块，葱2根，米酒适量，水2500毫升，盐、油各适量

做法

1. 塘虱洗净，沥干，斩块；烧热锅下油，用文火煎香塘虱，盛起待用。
2. 瘦肉切块；黄芪洗净；红枣泡透；姜去皮，切片；葱洗净，切段。
3. 煲内加入处理好的材料，注入清水，用中火煲至汤浓，再以文火煲2小时，去除浮油后，下盐调味即可。

功效

补肾
益气
养血



萝卜蚝豉汤

材料

青萝卜1根，胡萝卜2根，蚝豉80克，瘦肉300克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 蚝豉用热水浸软，洗净；青、胡萝卜去皮，洗净，切大块。
2. 瘦肉洗净，汆水；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 煲中注入适量清水，加入处理好的所有材料煲滚，武火煲20分钟，转文火煲约2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
补肾养肝

当归党参黄鳝汤

材料

当归20克，党参20克，黄鳝600克，红枣（去核）3粒，姜3片，葱2根，水1000毫升，盐适量

做法

1. 黄鳝去骨，洗净后切段；姜、葱洗净，葱切段。
2. 当归、党参洗净，装入煲鱼袋内，扎紧袋口。
3. 将黄鳝和药袋、姜片、红枣一起放入煲中，加清水，以武火煮滚，再以文火煮约1.5小时后捞出药袋，加葱、盐等，略滚即可。

功效

益气养血
强筋壮骨

Tip

黄鳝有补虚劳、强筋骨、祛风湿的功效。

淮山鸡内金黄鳝汤

材料

淮山10克，鸡内金5克，黄鳝150克，姜2片，米酒少许，水2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 黄鳝宰杀，洗净，沥干，切段，用开水洗去鱼腥；鸡内金、淮山洗净，淮山切块。
2. 热油锅爆香姜片，爆香黄鳝肉，淋米酒少许，加清水。
3. 倒入煲内，加鸡内金、淮山块，先用武火煮滚，再用文火煮1小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
健脾和胃

Tips

鸡内金是鸡的干燥沙囊（鸡胗）内壁的干制品。外形呈不规则的长椭圆形片状，有阴面的波浪式皱纹，表面呈金黄色、黄褐色或黄绿色。以干燥、完整、个大者为佳。有健脾胃、消积滞的功效。

党参田鸡汤

材料

党参40克，田鸡600克，瘦肉150克，姜3片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 田鸡治净；党参洗净；姜洗净后拍扁备用。
2. 瘦肉整块氽水，洗净，沥干。
3. 瓦煲烧滚清水，下田鸡、瘦肉和党参，以武火烧滚后，改中火煲约2小时，用盐调味即成。

功效

益气补虚

花生章鱼排骨汤

材料

花生200克，章鱼100克，排骨250克，红枣（去核）10粒，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 花生以清水浸1小时；排骨斩块，氽水，过凉水。
3. 章鱼撕去薄膜，氽水，过凉水，备用。
4. 用武火煲滚清水，加入花生、排骨、章鱼、红枣和姜，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾养血
补肾壮骨

鲍片猪肉汤

材料

干鲍片100克，瘦肉300克，瑶柱4粒，姜3片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 干鲍片、瑶柱洗净，温水浸软。
2. 瘦肉氽水，洗净。
3. 瓦煲烧滚清水，下鲍片、瘦肉、瑶柱及姜片，武火烧滚后改文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

滋阴养颜
补肾养血

Tips

干鲍片在海味店里有售，它并非把鲍鱼切片，只是一些螺头切片的干制品而已。

蒜香田鸡汤

材料

大蒜10粒，田鸡4只，瘦肉200克，姜3片，米酒1汤匙，水2000毫升，盐及黑胡椒粉各适量

做法

1. 田鸡洗净，斩为四块，余水；瘦肉洗净，余水。
2. 姜切细丝；大蒜去皮。
3. 煲中加入田鸡、瘦肉、大蒜及姜丝，加适量水煲滚，武火煮20分钟，再转文火煲2小时，下米酒、盐和黑胡椒粉调味即可。

功效

健脾
补虚
消滞



芡实鱼头汤

材料

芡实40克，天麻15克，大鱼头1个，姜1块，水2000毫升，油、盐各适量

做法

1. 芡实、天麻、姜洗净；大鱼头洗净，沥干。
2. 烧热锅，下油，大鱼头略煎至微黄色，洗净。
3. 煲中加水煲滚，加鱼头、芡实、天麻、姜，煲滚后改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健中国胃
祛除头风

Tips

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

当归天麻鱼头汤

材料

鱼头300克，当归20克，天麻20克，红枣（去核）10粒，水2000毫升，姜3片，油、盐适量

做法

1. 将当归、天麻、红枣分别洗净。
2. 鱼头洗净，斩块，沥干。烧红油锅，爆香姜片，将鱼头稍煎至微黄色。
3. 汤煲加入水，加入处理好的材料，文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健中养血
祛除头风

花生大鱼头汤

材料

花生80克，大鱼头1个，姜2片，水2000毫升，油、盐适量

做法

1. 鱼头去鳃后开边，洗净，沥干；花生用水浸20分钟。
2. 烧热锅，下油，将鱼头煎至微黄，备用。
3. 煲中放适量水煲滚，加入鱼头、花生、姜，用中火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健脾补虚
祛除头风

Tips

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

花生红枣鲜鱼头汤

材料

花生80克，红枣（去核）10粒，鱼头1个，姜2片，酒、油、盐适量

做法

1. 鱼头斩开边洗净，沥干，用少许酒擦匀，起油锅煎至微黄色，盛起备用。
2. 花生用滚水浸半小时，去皮，洗净；红枣、姜洗净。
3. 花生加入水煲滚，下红枣、姜，文火煲半小时，放下鱼头再煲1小时，下盐调味即成。

功效

健中养血
祛除头风

Tips

皮肤敏感及痛风患者宜少饮。

太子参鱼尾汤

材料

太子参20克，草鱼尾1条，瘦肉150克，蜜枣4粒，姜2片，水2000毫升，油、盐适量

做法

1. 太子参、蜜枣、姜片洗净，沥干。
2. 草鱼尾洗净，沥干。起油锅，爆香姜片，将鱼尾煎至两面金黄。
3. 瘦肉切块，氽水，洗净，沥干。
4. 煲中注入滚水适量，加入太子参及瘦肉、蜜枣等，先煲1小时，再加入鱼尾煲半小时后，下盐调味即可。

功效

健脾
益气
暖胃

章鱼萝卜煲鲨鱼骨

材料

章鱼2只，青萝卜1根，胡萝卜2根，鲨鱼骨600克，瘦肉300克，姜3片，葱1根，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鲨鱼骨洗净，放入锅内，加入洗净的姜、葱氽水，过凉水。
2. 青、胡萝卜去皮，洗净，切块；章鱼及瘦肉洗净，氽水。
3. 煲中放水煲滚，加入处理好的材料，武火煲滚，转文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

健胃补骨
调养阴阳

Tips

处理鲨鱼骨时可先氽水，用清水浸数小时后再用大火滚。经一段时间后软骨便会溶化，过滤后配合其他汤料入煲。



猴头菇萝卜鲨鱼骨汤

材料

猴头菇3朵，胡萝卜1根，鲨鱼骨450克，瘦肉250克，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鲨鱼骨洗净，余水。
2. 胡萝卜洗净，切块；瘦肉切块，余水，洗净。
3. 猴头菇洗净，切块。
4. 煲中加水煲滚，放入鲨鱼骨、胡萝卜、猴头菇、姜片及瘦肉，武火煲滚，转用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
健脾和胃

Tips

鲨鱼的鱼鳍为鱼翅，其边角料软骨以往只供磨碎做肥田料使用，后来人们发现这些软骨也含丰富骨髓，同样具有补钙、延缓衰老的功用，故而“废物”也成为宝。

鲍鱼枸杞瘦肉汤

材料

鲍鱼2只，瘦肉150克，枸杞子15克，姜2片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉洗净，余水，切块。
2. 鲍鱼洗净，备用。
3. 枸杞子浸泡，洗净；姜片洗净。
4. 将鲍鱼、瘦肉块、枸杞子及姜片一同放入煲内，加清水，武火煮滚，文火煲4小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养阴明目

Tips

鲍鱼含有丰富的蛋白质，还有较多的钙、铁、碘和维生素A等营养元素；中医认为它能养阴、平肝、固肾，可调整肾上腺分泌，具有双向性调节血压的作用。由于它补而不燥，吃后没有牙痛、流鼻血等副作用，故多吃也无妨。

淡菜南瓜汤

材料

南瓜750克，淡菜120克，瑶柱4粒，火腿40克，瘦肉200克，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 淡菜用清水浸片刻，洗净；瑶柱、火腿洗净。
2. 南瓜去皮、去核，切厚块。
3. 瘦肉洗净，余水，再洗净，沥干，备用。
4. 烧滚适量水，下淡菜、瑶柱、火腿、南瓜、瘦肉和姜片，水滚后改文火煲约2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养阴助阳

蚝豉猪骨汤

材料

蚝豉10只，猪骨600克，姜1块，水2000毫升，盐适量

功效

补肾壮骨
壮阳补虚

做法

1. 猪骨斩块，余水，洗净。
2. 蚝豉以清水浸发；姜去皮，洗净。
3. 将蚝豉、猪骨、姜放入煲内，加水后以武火煲滚，改文火再煲2.5小时，下盐调味即可。

木瓜墨鱼排骨汤

材料

青木瓜半个，墨鱼300克，排骨600克，水2500毫升，盐适量

功效

补肾壮骨
养血滋阴

做法

1. 排骨斩块，余水，洗净。
2. 墨鱼在清水中浸泡20分钟，把软骨去掉，洗净。
3. 把排骨、木瓜块和墨鱼放在煲中，加入清水，煮滚，改成文火煲2小时，下盐调味。

竹荪鲍鱼鸡爪汤

材料

鲜竹荪80克，鲜鲍鱼2个，鸡爪250克，姜2片，水1200毫升
调味料：米酒少许，盐适量

功效

滋阴养颜
益气补虚

做法

1. 将竹荪泡水30分钟；鲍鱼洗净。
2. 鸡爪剥去外衣，用盐刷洗，洗净，余水，过凉水。
3. 将竹荪、鲍鱼、鸡爪及姜片放入滚水煲内，加入米酒，以文火煲1.5小时，下盐调味即可。

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

田七黄花响螺汤

材料

田七10克，黄花菜25克，干响螺100克，姜1片，水2000毫升，盐适量

功效

滋阴
活血
止血

做法

1. 响螺浸软，置滚水中浸15分钟，洗净，沥干，切片。
2. 黄花菜、姜分别用水洗净。
3. 田七洗净，捣碎。
4. 煲内放入适量水，武火煲至滚，放入以上材料，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

黄芪当归响螺汤

材料

黄芪25克，当归头25克，大响螺1个，红枣（去核）4粒，水2000毫升，盐适量

功效

滋阴润燥
益气养血

做法

1. 响螺取肉，切去肠脏，用水洗净，切片。
2. 黄芪、当归头用水洗净，切片；红枣洗净。
3. 加水于瓦煲内，煲至水滚，放入处理好的全部材料，用文火煲2.5小时，下盐调味即可。

响螺头淮山鸡爪汤

材料

响螺肉400克，淮山20克，鸡爪20只，姜2片，红枣（去核）6粒，水2000毫升，盐适量

功效

滋阴养血
润肺养肺

做法

1. 响螺余水，擦去黏液，洗净，切片。
2. 鸡爪余水，过凉水，沥干。
3. 煲内加水煲滚，加入处理好的所有材料，以武火煲半小时，文火煲2小时后加盐调味，煮15分钟即成。

海带丝鸡汤

材料

海带干20克，光鸡半只，姜丝1汤匙，葱1根，淡奶2汤匙

腌料：盐、糖各2茶匙，淀粉、米酒各1汤匙，黑胡椒粉、香油各少许

调味料：盐、糖、黑胡椒粉、香油各适量

做法

1. 光鸡洗净，切块，用腌料腌10分钟后余水，捞出，备用。
2. 海带浸透，切粗丝；葱切段。
3. 锅内下油1汤匙，将姜、葱、鸡肉稍微爆香。
4. 锅内再加入清水，煲滚，下海带，加盖煮约15分钟，再加入淡奶和调味料滚起即可。

功效

健脾益气
散结降压

鸭肫栗子响螺汤

材料

干鸭肫2个，栗子100克，响螺600克，胡萝卜半根，鸡肉100克，薏米20克，扁豆20克，淮山20克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 干鸭肫洗净，用水浸软；胡萝卜、鸡肉洗净，切块。
2. 响螺切开，去肠脏，余水。
3. 陈皮浸软，刮去瓤；其他材料洗净。
4. 煲内注入适量水，煲滚，放入处理好的所有材料，水滚后转文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

滋阴补肾
健脾和胃

海蜇蚝豉汤

材料

海蜇80克，蚝豉40克，猪肉200克，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 蚝豉浸软，洗净。
2. 海蜇用清水浸泡，洗净，挤干水分，切片。
3. 瘦肉余水洗净。
4. 把上面步骤的材料放入煲内，加清水，以武火煮沸后，改用文火煮2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾润肤

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

莲藕墨鱼猪蹄汤

材料

莲藕300克，新鲜墨鱼100克，猪蹄300克，红枣（去核）6粒，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪蹄洗净，余水，取出后洗净沥干。
2. 红枣洗净；莲藕去皮，洗净，切厚片；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 新鲜墨鱼余水，捞出浸凉水，用手指挤压墨鱼头部，挤出里面的黑色汁液，漂洗干净。
4. 将适量清水、陈皮入煲煲滚，放入其他材料，再滚后改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾开胃
益血生肌

鱼肚海螺鸡汤

材料

海螺肉500克，鱼肚100克，老鸡1只，枸杞子40克，桂圆肉5粒，红枣（去核）5粒，水2500毫升，姜、葱（余水用）、盐各适量

做法

1. 鱼肚浸软，加入姜、葱煮30分钟，过凉水，切块。
2. 海螺肉洗刷干净，余水3分钟，取出后再洗净。
3. 其他材料洗净，沥干水分。
4. 用武火煲滚清水，加入全部材料（盐除外），再滚后转文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

滋阴润燥
益气养血

党参生蚝瘦肉汤

材料

党参40克，生蚝肉300克，瘦肉150克，姜4片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉余水，洗净，切大块。
2. 党参、姜洗净；生蚝肉洗净，余水，取出。
3. 把处理好的全部材料放入煲内，加清水适量，用武火煮滚后，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气健脾
补肾壮阳

Tip

党参性平味甘，能补中益气、生津养血，对气血不足、病后体弱、营养不良等，有很好的食疗功效。现代医学分析还证实，党参有兴奋中枢神经，消除疲劳，增加红细胞和血色素等功效。

蚝豉老鸭汤

材料

蚝豉300克，芡实60克，老光鸭600克，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 老鸭洗净，斩块，余水，洗净；姜洗净。
2. 蚝豉用清水浸软，洗净；芡实洗净，用清水浸半小时。
3. 把上述全部材料放入煲内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健胃补肾
调养阴阳

Tip

俗语说“嫩鸭湿毒，老鸭滋阴”，故煲汤多选用老鸭。



海带酥鸭汤

材料

海带60克，光鸭1只，姜20克，水2000毫升，盐、黑胡椒粉各适量

做法

1. 光鸭洗净，斩块，汆水10分钟，再洗净。
2. 海带浸发后切丝，漂洗干净；姜洗净，拍松。
3. 将水放入煲中，下鸭件、姜和海带丝，先以武火煮滚，后用文火煲2小时，下盐、黑胡椒粉调味即可。

功效

健胃补虚
软坚散结



海带鸡腿汤

材料

海带40克，鸡腿肉300克，葱、姜各25克，水1250毫升，盐适量

做法

1. 鸡腿肉洗净，切大块；海带用布抹净，浸透，切丝；葱、姜洗净。
2. 鸡腿肉、海带分别汆水，洗净。
3. 煮滚水，下姜、葱、鸡肉及海带，煮滚后改文火煲1.5小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
软坚散结

Tip

海带也是一种海藻，又称鹅掌菜。中医认为它有软坚散结、消肿利水、润下祛痰的作用。

营养鸡汤

材料

胡萝卜300克，土豆400克，番茄600克，光鸡900克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，汆水，洗净，斩块。
2. 胡萝卜、土豆去皮，切块；番茄洗净，切块。
3. 煮滚水后放入鸡、胡萝卜及土豆，以武火同煲15分钟后转文火煲2小时，放入番茄再煲15分钟，下盐调味即成。

功效

健脾益气
养肝明目

瑶柱鸡汤

材料

瑶柱10粒，光鸡1只，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 光鸡治净，汆水，洗净，沥干，斩块。
2. 瑶柱洗净；姜洗净。
3. 把鸡和瑶柱、姜片放在煮滚水的煲内煮滚，改文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾助阳

胡萝卜蚕豆雪菜汤

材料

胡萝卜200克，蚕豆80克，雪菜40克，冬菇10朵，姜4片，水1000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净。
2. 胡萝卜去皮，切块。
3. 蚕豆去衣；冬菇浸软，去蒂，切粒。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健脾养肝
益气生津

红枣山楂瘦肉汤

材料

山楂30克，红枣（去核）10粒，瘦肉300克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 先将山楂、红枣分别洗净，红枣去核。
2. 瘦肉汆水，洗净。
3. 把山楂、红枣和瘦肉放入煲内，加适量清水，用武火煲滚后，改用文火继续煲1.5小时，下盐调味即成。

功效

消食化积
养血安神
健脾益气

木耳红枣瘦肉汤

材料

木耳40克，红枣（去核）6粒，瘦肉100克，姜2片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 木耳浸透，去蒂，撕成小块；瘦肉汆水，过凉水。
3. 把洗净的所有材料加入清水中，用武火滚10分钟，转文火煲1.5小时，下盐调味即可。

功效

养血止血
健脾益气



芡实扁豆老鸭汤

材料

芡实60克，白扁豆60克，老鸭（约1500克）1只，米酒2茶匙，盐、油各适量

做法

1. 老鸭洗净，取肉切块，余水，洗净，沥干；扁豆、芡实洗净。
2. 老鸭下热油锅中炒3分钟，加入米酒。
3. 以上材料和水加入煲中，用武火煲滚，转至文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
固肾养阴

Tips

有痛风患者少饮。

党参排骨汤

材料

党参30克，淮山15克，薏米30克，排骨200克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 排骨斩块，余水洗净。
2. 党参、淮山、薏米分别洗净。
3. 将材料一起放入瓦煲里，加入清水，武火煮滚后，改用文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

补肾壮骨
健脾益气

Tips

党参有补血、益气、生津的疗效，如病后体弱、食少乏力，饮用此汤水有一定好处。

洋参淮实排骨汤

材料

洋参25克，淮山50克，芡实50克，排骨500克，陈皮1片，盐适量

做法

1. 将洋参、淮山、芡实和排骨分别洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
2. 洋参、淮山切片；排骨斩块，余水洗净。
3. 在瓦煲内加入适量清水，先用武火煲至水滚，放入材料（除洋参外），再改用文火继续煲2小时后下洋参，煲20分钟，下盐即成。

功效

补肾壮骨
益气养阴

莲子芡实猪尾汤

材料

莲子75克，芡实40克，红枣（去核）6粒，猪尾（含尾龙骨）1条约500克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

功效

补肾壮骨
益气养血

做法

1. 猪尾斩块，汆水，过凉水。
2. 莲子去心；红枣去核；芡实洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
3. 把适量水煲滚，放入以上材料，以文火煲2.5小时，下盐调味即可。

花生冬菇排骨汤

材料

花生80克，冬菇5朵，排骨600克，盐适量

功效

补肾壮骨
健脾益气

做法

1. 排骨斩块，汆水，洗净，沥干。
2. 花生、冬菇分别洗净，冬菇以温水浸软。
3. 排骨和花生放在滚水煲内煮滚，改文火煲2小时，在最后半小时加入冬菇，下盐调味即可。

Tips

血中尿酸高者不宜多食。

黑芝麻猪蹄汤

材料

黑芝麻80克，猪蹄1只，水1500毫升，盐适量

功效

补肾养筋
润肠通便

做法

1. 黑芝麻洗净，沥干水分。
2. 猪蹄去毛，洗净，斩块，汆水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入猪蹄、黑芝麻，再滚后，转文火煲2小时，下盐调味即可。

田七桂圆猪骨汤

材料

田七20克，桂圆肉40克，猪骨300克，盐适量

功效

补肾壮骨
活血养血

做法

1. 猪骨斩块，汆水，冲净。
2. 田七、桂圆肉洗净。
3. 将材料放入煲中，加水后以武火煲滚，文火再煲2.5小时，下盐调味即可。

党参双冬猪脷汤

材料

党参20克，天冬20克，麦冬20克，红枣（去核）6粒，猪脷300克，水2500毫升，盐适量

功效

益气养阴

做法

1. 将材料洗净，沥干水分。
2. 猪脷切块，汆水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

花生鸡爪猪尾汤

材料

花生80克，鸡爪6只，猪尾1条，红枣（去核）4粒，水2500毫升，盐适量

功效

补肾壮骨
益气养阴

做法

1. 鸡爪洗净，汆水；猪尾去毛，洗净，斩块，汆水，洗净。
2. 红枣去核，洗净；花生洗净。
3. 将以上材料放入煲内，加水适量，煲2.5小时，下盐调味即可。

花生鸡爪排骨汤

材料

花生80克，眉豆40克，鸡爪600克，排骨300克，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 眉豆及花生洗净。
2. 鸡爪与排骨一同氽水，洗净。
3. 把水煲滚，放入准备好的材料，用武火煲至水滚，转用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

补肾壮骨
健脾养肌



海带猪横膈排骨汤

材料

海带（浸发）80克，猪横膈1条，排骨300克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 排骨、猪横膈洗净，氽水，过凉水，取出沥干。
2. 海带洗净，切粗条。
3. 将材料同放煲中，加水后以武火煮滚，再改用文火煲2小时，下盐调味即成。

功效

补肾壮骨
健脾和胃
软坚散结

Tips

由于海带含有丰富的碘，此元素为体内合成甲状腺素的主要原料，而头发的光泽就是由于体内甲状腺素发挥作用而形成的。故常吃海带，对头发的生长、润泽、乌黑、光亮都具有特殊的功效。

芡实瑶柱猪粉肠汤

材料

芡实40克，瑶柱40克，猪粉肠400克，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 芡实、瑶柱分别浸泡、洗净，并将瑶柱撕为丝状。
2. 猪粉肠洗净，用姜1小块，从肠的一端通至另一端，刮洗干净，切段。
3. 材料放进瓦煲内，加入清水，用武火煲滚后，改以文火煲约2小时，下盐调味便可。

功效

补肾固精
调胃和中

Tips

猪粉肠其实是猪的小肠，肠内布满细小皱褶，也往往含有黏滑的浅泥黄色的液体，故清洗时要仔细。猪粉肠肉薄而富有弹性，有独特食味。

海参木耳汤

材料

海参（已浸发）60克，木耳12克，冬菇6朵，水1250毫升，盐适量

做法

1. 海参以温水洗净，切片。
2. 木耳用清水浸发后洗净。
3. 冬菇浸软后去蒂，切条。
4. 水滚后将海参片、木耳、冬菇条放入汤煲，用文火煲约2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养血活血

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

黄豆杂菜鸡汤

材料

黄豆200克，洋葱100克，芹菜100克，胡萝卜200克，鲜奶250毫升，光鸡1只，胡椒粒8粒，红枣4粒，火腿丝2汤匙，水1500毫升，盐适量

做法

1. 鸡治净，氽水，洗净，斩块。
2. 洋葱、芹菜及胡萝卜洗净，分别切丁。
3. 黄豆洗净，用水浸过夜，与鸡块、红枣及胡椒粒同置煲中。
4. 加入水煮滚，再转文火煮1.5小时，加入洋葱粒、芹菜粒及胡萝卜粒继续煲半小时后，加入鲜奶及盐略煮片刻，撒上火腿丝，下盐调味即成。

功效

益气养血
降脂降压



冬菇花生黑豆汤

材料

冬菇80克，花生60克，黑豆40克，猪脊骨450克，鸡爪6只，姜3片，水2000毫升，盐适量

做法

1. 猪脊骨斩块，氽水；鸡爪氽水，洗净。
2. 冬菇洗净，浸软；花生、黑豆洗净。
3. 把处理好的材料放入煲内，煮滚，转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

壮骨强筋
补肾健脾

Tips

有痛风患者少饮。

花生猪尾汤

材料

花生80克，猪尾1条，陈皮1片，酒1汤匙，盐适量

做法

1. 花生洗净，以水浸2小时；陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
2. 猪尾从关节处切小段，余水，捞出洗净，沥干。
3. 煲内注入适量清水，放入所有材料（盐除外），煲滚后转文火，煮约2.5小时，加盐调味即可。

功效

补肾壮骨
益气健脾

Tips

猪尾含有较多的胶原蛋白，是皮肤组织不可或缺的营养成分，民间认为它有补腰力、益骨髓的功效。此汤对腰酸背痛者有一定食疗价值，也可作为促进骨骼发育或延缓骨质老化的汤水。



党参红枣鸡汤

材料

党参40克，红枣（去核）10粒，瘦光鸡1只，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，余水，过凉水。
2. 红枣去核。
3. 水煮滚，下鸡、党参、红枣及姜片，武火煮滚后转用文火煮3小时，下盐调味即成。

功效

益气
养血

Tips

党参、红枣是常用的药材，前者益气补血健脾胃；后者养血和胃益心脾。由于其味甘甜，所以成为家常食疗的常用素材。

胡椒猪肚汤

材料

猪肚1个，胡椒20克，淀粉、生油、盐各适量，水2500毫升

做法

1. 猪肚内外翻转，以淀粉、生油用力搓擦，用水冲净。烧红白锅，将猪肚内层烙香至微黄，取出再用水冲洗，翻回原状。
2. 胡椒洗净，略拍。
3. 将猪肚、胡椒入煲，加水后用武火煲至滚，文火再煲约2.5小时，下盐调味即成。

功效

温脾暖胃
理气止痛

Tips

用于脾胃虚寒者。

北芪桂圆老鸡汤

材料

北芪20克，桂圆肉18克，老鸡1只，陈皮1片，红枣（去核）4粒，水2500毫升，盐适量

功效

健脾和胃
益气养血

做法

1. 老鸡治净，余水，洗净，斩块。
2. 北芪、桂圆肉洗净；红枣洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 把材料放入煲滚的水中，继续用文火煲3小时，以少许盐调味即可。

玉竹牛肉汤

材料

牛肉500克，玉竹10克，参须5克，葱1根，水2000毫升，盐适量

功效

益气养阴

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 牛肉切块，余水。过凉水；葱洗净，切段。
3. 用武火煲滚清水，加入牛肉、玉竹、参须和葱段，再滚后煲5分钟，转文火煲1小时，下盐调味即可。

鹿茸鸡汤

材料

鹿茸3克，光鸡3/4只，水1250毫升，盐适量

功效

补肾阳
强筋骨

做法

1. 光鸡洗净，余水，洗净。
2. 用1000毫升水以文火煮鸡，煮滚后去除泡沫，煮至2碗水便成清汤。
3. 鹿茸用250毫升水煮至一半，倒入鸡汤内再煮片刻，下盐调味即可。

Tips

火热盛者不宜饮。

莲子猪肚汤

材料

猪肚600克，莲子120克，盐适量，黑胡椒粉、淀粉各少许

功效

补益脾胃
固精止泻

做法

1. 猪肚内外翻转，以淀粉、盐用力搓擦，用水冲净，反复洗2~3次，切块。
2. 莲子去心，浸透。
3. 在煲中注入水，滚后放入猪肚、莲子，再滚时改文火煲2小时，下盐、黑胡椒粉调味即可。

乌发牛肉汤

材料

黑豆15克，黑芝麻5克，黑枣（去核）15粒，牛肉60克，盐适量

功效

健脾益气
补肾利水

做法

1. 牛肉切块，余水，洗净。
2. 把材料放入煲内，加清水适量，用武火煮滚后，改文火煲2小时，下盐调味。

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

土豆牛肉汤

材料

土豆2个，牛肉400克，胡萝卜1根，洋葱1个，姜2片，水2000毫升，盐适量

功效

调养气血
润肺养肝

做法

1. 材料洗净。
2. 土豆、胡萝卜、洋葱去皮，切小块。
3. 牛肉切厚片，余水。
4. 用武火煲滚清水，加入前5种材料，再滚后转文火煲1.5小时，下盐调味。

杂菌鸡汤

材料

猴头菇5朵、冬菇5朵、茶树菇50克、光鸡1只、红枣（去核）8粒、姜2片、水3000毫升、盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 猴头菇用姜片氽水。
3. 鸡切块，氽水洗净。
4. 用武火煲滚清水，加入其他材料，再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
降脂降压

桂圆红枣牛肉汤

材料

桂圆肉80克、红枣（去核）80克、牛肉300克、水750毫升、盐适量

做法

1. 桂圆肉以清水洗净；红枣洗净。
2. 牛肉氽水，洗净后切片。
3. 煲内注入适量水，水滚后将牛肉、桂圆肉及红枣放入，用中火煲1小时，下盐即可食用。

功效

健脾益气
养血安神

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

猪肚双枣汤

材料

猪肚半个、红枣（去核）6粒、黑枣（去核）6粒、姜3片、水2500毫升、盐、淀粉各适量

做法

1. 猪肚内外用淀粉、盐反复洗净，蒸熟。
2. 猪肚切成小块；红枣及黑枣浸泡一会儿。
3. 煲中注入适量水，加入材料，再以文火煮2小时，下盐调味即成。

功效

温中暖胃
健脾益血

Tips

猪肚即猪胃，能补虚损、健脾胃，留意不要与猪小肚（猪膀胱）混淆。至于黑枣，也含有丰富的铁，有治疗贫血和虚寒的作用。

芡实猪肚汤

材料

猪肚1个、芡实40克、红枣（去核）10粒、莲子（去心）40克、水2500毫升、盐、淀粉各适量

做法

1. 猪肚翻转，用淀粉、盐洗擦干净，放入锅内，加清水适量，煮滚后捞起，沥干，用刀轻刮净。
2. 芡实、红枣洗净；莲子用清水浸泡1小时，捞起，与芡实、红枣一起放入猪肚。
3. 把猪肚放入煲内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾固精
健脾和胃



淮山桂圆牛腩汤

材料

淮山40克, 桂圆肉40克, 枸杞子25克, 牛腩600克, 水2000毫升, 盐适量

调味料: 姜2片, 盐半茶匙

做法

1. 枸杞子、桂圆肉浸洗干净; 淮山去皮, 洗净切块。
2. 牛腩洗净, 切厚块, 焯水。
3. 将材料洗净后, 放入煲中煮滚, 改用文火煲2.5小时, 下盐调味即成。

功效

健脾益气
养血明目

党参北芪牛腩汤

材料

党参40克, 北芪30克, 牛腩600克, 枸杞子1汤匙, 姜2片, 水2500毫升, 盐适量

做法

1. 党参、北芪、枸杞子分别洗净。
2. 牛腩洗净, 焯水, 沥干。
3. 煲中加适量水, 把各材料放入滚10分钟后, 改文火煲2.5小时, 下盐调味即可。

功效

健脾益气
养肝明目

红枣牛腩汤

材料

牛腩450克, 红枣(去核)10粒, 陈皮1片, 水2000毫升, 盐适量

做法

1. 牛腩切块, 焯水, 洗净, 沥干。
2. 陈皮浸软, 刮去瓤; 红枣洗净。
3. 煮滚适量清水后, 把材料放入煲内, 再滚后用文火煲2小时, 下盐调味即可。

功效

健脾益气
壮骨养血

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

黑糯米煲牛腩

材料

黑糯米半杯，牛腩1条，枸杞子2汤匙，桂圆肉1汤匙，水2500毫升，盐适量

做法

1. 牛腩切块，氽水，洗净，沥干。
2. 黑糯米和枸杞子、桂圆肉分别洗净。
3. 把材料放进煲内，加入适量的水煲滚，转文火煲2小时，下盐调味，即可饮用。

功效

健脾和胃
养血明目

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

枸杞老姜羊肉汤

材料

老姜1大块，枸杞子8克，羊肉600克，醋、米酒各120毫升，水2000毫升，盐适量

做法

1. 羊肉洗净，切块，倒入滚水中，加醋，氽水，洗净，沥干。
2. 老姜不去皮，拍裂，洗净。
3. 热油锅爆香姜块，下羊肉块拌炒，加入水和米酒，下枸杞子煮滚，改文火慢煲约2小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
养肝明目

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

当归参芪羊肉汤

材料

当归25克，党参25克，黄芪25克，羊肉500克，葱2根，姜2块，米酒适量，水2500毫升，盐适量

做法

1. 羊肉洗净，氽水，切片。
2. 当归、党参、黄芪分别洗净，用煲鱼袋装好，扎口。
3. 将羊肉与药材袋一同放入煲中，加适量水，下葱、姜、米酒，用武火煮滚后，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气养血

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

补血强筋鸡爪汤

材料

核桃肉40克，红枣（去核）40克，鸡爪6只，猪肉150克，陈皮1片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 猪肉洗净，氽水，洗净，沥干备用。
2. 核桃肉氽水，洗净；花生以温水浸后去皮。
3. 红枣洗净，略拍；鸡爪剥去外衣，用盐刷洗，氽水，洗净。
4. 将材料放入煲内，加水后以武火煲至滚，改用文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

益气养血
补肾健脑

核桃芝麻鸡爪汤

材料

核桃肉40克，黑芝麻40克，鸡爪6只，水2000毫升，盐适量

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，氽水，洗净。
2. 核桃肉氽水。
3. 煲内加水，并放入材料，武火煲至滚，改文火再煲2小时，下盐调味即可。

功效

补肾健脑
润肠通便

Tips

鸡爪也称凤爪，营养价值颇高，含有丰富的钙及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。

青木瓜花生鸡爪汤

材料

青木瓜1个，花生80克，鸡爪10只，猪尾1条，红枣（去核）8粒，南北杏10克，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡爪剥去外衣，用盐擦洗，洗净，氽水，过凉水；猪尾氽水，过凉水。
2. 木瓜去皮、去子，切块。
3. 花生、红枣和南北杏洗净，置于煲内，注入水，把以上处理好的材料以武火煲滚，转文火再煲2.5小时，下盐调味即成。

功效

健脾和胃
补肾壮骨

栗子茶树菇鸡爪汤

材料

栗子300克，茶树菇100克，鸡爪10只，姜2片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 鸡爪氽水，洗净。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲3小时，下盐调味即可。

功效

补肾健脾





花旗参枸杞乌鸡汤

材料

花旗参片40克，枸杞子1茶匙，乌骨鸡1只，蜜枣2粒，田七片适量，姜1块，水2500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡治净，余水，洗净，斩大块。
2. 田七、枸杞子分别洗净；姜洗净，切片。
3. 煲内加水煲滚，放入材料（除花旗参外），用武火煲滚后改用文火煲2小时，再下花旗参煲20分钟，下盐调味即可。

功效

补肝肾
益气血

栗子乌鸡汤

材料

栗子200克，鲍鱼菇60克，冬菇40克，乌骨鸡1只，葱2根，姜1块，枸杞子1汤匙，水2500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡切块，余水，过凉水，洗净，备用。
2. 栗子去壳；冬菇去蒂，切半；鲍鱼菇切片；葱洗净，切段；姜洗净，切片。
3. 煲内加水，烧滚后加入材料，煮滚后以文火煲2小时，放盐调味，再煮片刻即可。

功效

补肾养肝
健脾益气

Tips

有痛风及皮肤敏感者少饮。

花旗参乌鸡汤

材料

花旗参40克，乌骨鸡1只，红枣（去核）6粒，冬菇5朵，姜1块，盐适量

做法

1. 乌骨鸡治净，斩大块，余水，洗净；冬菇浸软，去蒂，洗净。
2. 花旗参、红枣洗净；姜洗净，切片。
3. 汤煲中放入水，用武火煲滚，放入材料（除花旗参外），待滚起约10分钟，改文火煲2小时，加入花旗参煲20分钟，下盐调味即成。

功效

补肝肾
益气血
调月经

补血乌鸡汤

材料

当归8克，黄芪20克，乌骨鸡半只，红枣（去核）5粒，水2500毫升，盐适量

功效
补肾养肝
益气养血

做法

1. 乌骨鸡去内脏，洗净，汆水，再洗净，沥干。
2. 当归、黄芪、红枣洗净。
3. 在煲内加水，煮滚，放入处理好的所有材料，武火煲至滚，改文火继续煲2.5小时，下盐调味即可。

冬菇红枣鸡汤

材料

冬菇15朵，红枣（去核）5粒，光鸡1只，姜3片，水2500毫升，盐适量

功效
健脾益气
养血降压

做法

1. 鸡洗净，汆水，用清水洗净。
2. 冬菇洗净，浸软；红枣洗净，略拍。
3. 鸡、冬菇、红枣和姜放入煲中，加水后以武火烧滚，改文火煲2小时，下盐调味。

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

栗子老鸭汤

材料

栗子300克，老光鸭1只，陈皮1片，姜3片，水2500毫升，盐适量

功效
健胃补虚
补肾强骨

做法

1. 栗子连壳洗擦干净。
2. 鸭洗净，斩块，汆水，洗净。
3. 陈皮浸软，刮去瓤，洗净。
4. 清水入煲煮滚，将栗子、老鸭、陈皮和姜片加入煲滚，改为文火煲2.5小时，下盐调味即可。

花旗参鹌鹑汤

材料

花旗参30克，鹌鹑2只，红枣（去核）8粒，姜2片，水2500毫升，盐适量

功效
益气养阴
补益五脏

做法

1. 将材料洗净。
2. 鹌鹑汆水，洗净。
3. 用武火煲滚清水，加入鹌鹑、红枣和姜，再滚后转文火煲2小时。
4. 加入花旗参，再滚后煲10分钟，下盐调味即成。

玉米马蹄鹌鹑汤

材料

玉米粒100克，马蹄5粒，鹌鹑4只，姜2片，水2500毫升，盐适量

功效
益气养血
生津止渴

做法

1. 将材料洗净。
2. 马蹄去皮；鹌鹑汆水，洗净。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲2小时，下盐调味即可。

淮山莲子煲鹌鹑

材料

淮山8克，莲子8克，鹌鹑1只，姜2片，水2500毫升，盐适量

功效
补益五脏
固肾健脾

做法

1. 淮山浸泡，洗净，去皮，切块；莲子洗净。
2. 鹌鹑洗净，汆水，与淮山、莲子及姜片同放入煲内。
3. 加水适量，以文火煲2小时，下盐调味。

木耳枸杞田七鸡汤

材料

木耳8克，枸杞子1汤匙，田七8克，光鸡1只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，斩块，余水。
2. 木耳浸发，洗净；枸杞子、田七洗净。
3. 田七洗净捣碎，与鸡肉、木耳及枸杞子同放入滚水煲内，加盖，文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
活血养血



桂圆田七老鸡汤

材料

桂圆肉40克，田七20克，老光鸡1只，水2500毫升，盐适量

做法

1. 老光鸡洗净，余水，洗净，斩块。
2. 田七捣碎；桂圆肉洗净，备用。
3. 把材料放入煲内，加水适量，用武火煲至滚，改文火煲2.5小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
活血养血

参须鸡汤

材料

参须1束，红枣（去核）10粒，鸡1只，姜5片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡切粗块，余水，洗净。
2. 红枣洗净。
3. 煲内注入适量水，加入参须、红枣及鸡块，煲滚水后转用文火，煲约2小时，下盐调味即可。

功效

健脾和胃
益气养血

Tips

把红参加工剪下来的参节和小支根收集起来，便是参须，同样有增强身体免疫力、改善机体代谢、补气健脾、安神益智等功效。

枸杞乌鸡汤

材料

枸杞子2茶匙，乌骨鸡1只，茼蒿2棵，葱2根，姜1块，水2500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡治净，余水，取出洗净，斩大块。
2. 枸杞子、茼蒿、葱、姜分别洗净；葱切段；姜切片；茼蒿切碎。
3. 乌骨鸡放煲中，加入葱、姜、枸杞子及适量清水，以武火煮滚。
4. 转文火煲约3小时，撇入少许茼蒿，下盐调味即可食用。

功效

补肝肾
益气血

冬菇银耳鸡汤

材料

冬菇10朵，银耳40克，光鸡1只，姜3片，水2500毫升，盐适量

做法

1. 鸡洗净，余水，取出后用清水洗净。
2. 冬菇洗净，浸软；银耳洗净，用温水浸泡。
3. 将鸡、冬菇、银耳和姜放入煲中，加水后以武火烧滚，改文火煲2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养阴降压

Tips

皮肤敏感者宜少饮。

黄花菜云耳鸡汤

材料

黄花菜20克，云耳10克，红枣（去核）8粒，光鸡1/4只，姜3片，清水750毫升，料酒、盐各适量

做法

1. 黄花菜去硬梗，以水浸泡，反复洗净，沥干；云耳浸软，洗净；红枣洗净，切丝。
2. 鸡斩块，余水，洗净。
3. 煲内烧滚水，下姜片、红枣、黄花菜和云耳至再滚，用文火煲半小时，下鸡块至煮熟，下盐和料酒调味即可。

功效

健脾益气
活血通络

Tips

云耳是木耳的一种，口感更柔软。

水晶梨松茸鸡汤

材料

水晶梨2个，松茸80克，光鸡1只，桂圆肉12粒，陈皮1片，水3000毫升，盐适量

做法

1. 光鸡去皮，洗净，余水，取出后浸冷水，待用。
2. 其他材料洗净。
3. 水晶梨去核，切粒；松茸浸软，余水；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 用武火煲滚清水，加入松茸、鸡、桂圆肉和陈皮，再滚后转文火煲2小时，加入水晶梨，再煲半小时，下盐调味即成。

功效

益气养血
润肺化痰

Tips

松茸如买不到，也可以用其他蘑菇代替。

南瓜牛肉汤

材料

南瓜600克，牛肉300克，姜2片，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 南瓜洗净，去皮，切块；姜洗净，略拍。
2. 牛肉洗净，切块，氽水。
3. 将牛肉与姜放入炖盅内，加沸水，盖好，以文火炖1.5小时，加入南瓜再炖半小时，下盐调味即可。

功效

补中益气
强筋壮骨

Tips

火热盛者不宜饮。

红枣桂圆当归炖素汤

材料

鲜冬菇50克，当归15克，淮山30克，红枣（去核）10粒，桂圆肉10粒，莲子20粒，素肉1块，米酒125毫升，素上汤750毫升，盐适量

做法

1. 素肉切块，洗净，氽水，沥干水分。
2. 冬菇洗净，去蒂；当归、淮山洗净。
3. 煲滚素上汤，和其他材料一同放入炖盅内，盖上盖，用慢火炖1.5小时，下盐调味即成。

功效

益气养血

猴头菇瑶柱炖螺头

材料

猴头菇80克，瑶柱4粒，螺肉300克，猪骨200克，鸡爪4只，姜2片，红枣（去核）3粒，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 猴头菇洗净，以温水浸15分钟，水留用；瑶柱、红枣分别洗净。
2. 螺肉用粗盐擦洗干净，氽水，取出，洗净。
3. 猪骨斩块，氽水，洗净；鸡爪氽水，洗净。
4. 将处理好的材料连同浸猴头菇的水放炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖3小时，下盐调味即可。

功效

滋阴补肾
益气养血

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

荔枝干瘦肉汤

材料

荔枝干6粒，白术15克，瘦肉150克，鸡肉40克，沸水750毫升，盐适量

功效
健脾益气
养血生津

做法

1. 瘦肉、鸡肉切块，汆水，洗净。
2. 荔枝干、白术分别洗净。
3. 处理好的所有材料放入炖盅，加沸水，加盖，文火炖2小时，以盐调味。

Tips

火热盛者不宜饮。

白菜冬菇汤

材料

大白菜1棵，冬菇4朵，瑶柱2粒，金华火腿2小片，枸杞子1汤匙，桂圆肉3粒，姜2片，沸水1000毫升，盐适量

功效
益气和中
润肠通便

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 大白菜切大片。
3. 冬菇、瑶柱浸软，水留用；冬菇去蒂。
4. 把所有材料加入炖盅内，盖上盖，用慢火炖2.5小时，下盐调味即可。

红枣冬菇汤

材料

红枣（去核）15粒，冬菇15朵，姜2片，沸水750毫升，米酒、盐各适量

功效
健脾养血

做法

1. 冬菇浸软，去蒂，洗净。
2. 红枣、姜洗净。
3. 将洗净的材料及米酒放入炖盅内，加沸水，盖上盅盖，以文火炖1.5小时，下盐调味即可。

枸杞桂圆炖排骨

材料

枸杞子2茶匙，桂圆肉5粒，党参、淮山各8克，排骨300克，红枣（去核）3粒，沸水750毫升，盐适量

功效
补肾壮骨
益气养血

做法

1. 排骨切小块，汆水，洗净。
2. 药材洗净，切成小段。
3. 将洗净的材料放入炖盅，注入沸水，加盖，以中火炖2小时，下盐调味即可。

双菇炖当归

材料

猴头菇10朵，冬菇8朵，当归8片，红枣（去核）10粒，沸水3碗

功效
健脾和胃
益气养血

做法

1. 材料洗净；猴头菇汆水。
2. 把所有材料放入炖盅，加盖，以文火炖2小时即可。

胡萝卜红枣汤

材料

胡萝卜150克，南、北杏1汤匙，红枣（去核）50克，沸水750毫升，盐适量

功效
养血润肤

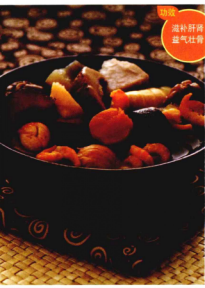
做法

1. 胡萝卜去皮，洗净，切块。
2. 南杏、北杏、红枣分别洗净。
3. 将洗净的材料放入炖盅内，加沸水，盖上盅盖，以文火炖1小时，下盐调味即可。

佛跳墙

功效

滋补肝肾
益气壮骨



材料

鱼翅（已浸发）60克，海参（已浸发）100克，鲍鱼60克，金华火腿20克，猪蹄筋80克，排骨80克，鸡肉50克，芋头300克，笋200克，干栗子半杯，冬菇6朵，瑶柱4粒，虾米1.5汤匙，上汤2000毫升，盐、油各适量

做法

1. 鱼翅以温水洗净；海参以温水洗净，切块；鲍鱼、金华火腿用温水浸透，洗净，切条；猪蹄筋、排骨、鸡肉汆水，切块。
2. 芋头、笋滚刀块，炸至金黄色；干栗子以水浸泡约3小时后擦干，下油锅炸至金黄色。
3. 冬菇以水泡软，去蒂；瑶柱以水泡约2小时；虾米用水泡软。
4. 将处理好的材料放入炖盅，注入上汤，加盖，以文火炖约3小时，下盐调味。

象拔蚌冬菇鸡汤

材料

象拔蚌300克，光鸡（约500克）1只，冬菇50克，红枣（去核）4粒，姜1片，沸水适量，盐适量

做法

1. 光鸡洗净，汆水5分钟，洗净；象拔蚌汆水，洗净；冬菇浸透，去蒂；红枣洗净；姜洗净。
2. 将处理好的所有材料放入炖盅内，注入沸水，加盖，炖约2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
滋阴养血

Tips

象拔蚌分泥蚌和沙蚌两种，沙蚌颈部较白，味道较佳；泥蚌颜色较深。即使是同一个象拔蚌，其颈部和胸肉的味道相比也有别，颈肉具有独特的新鲜口感和韧而脆的质地，通常用于生食；而胸肉具有细膩的鲜贝风味和极佳的柔软质地，适合炒、焗煎或做汤。

阿胶淮杞炖甲鱼

材料

甲鱼肉150克，阿胶10克，淮山8克，枸杞子6克，姜1片，米酒1茶匙，上汤375毫升，盐适量

做法

1. 甲鱼肉洗净，切中块，汆水，洗净。
2. 淮山、枸杞子用温水浸透，洗净。
3. 将甲鱼肉、上汤、淮山、枸杞子、姜和米酒置于炖盅，上盖，炖至水滚后用中火炖2小时，放入阿胶后再用文火炖30分钟，加盐调味即可。

功效

滋补肝肾
益气养血

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

红枣炖鲫鱼汤

材料

鲫鱼400克，红枣（去核）4粒，姜2片，沸水1250毫升，盐、油各适量

做法

1. 鲫鱼治净，去鳞，洗净，沥干，下热油锅煎至微黄。
2. 红枣洗净，稍浸泡。
3. 炖盅注入沸水，加入处理好的材料，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养血通乳

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

双参炖白鳝

材料

北沙参80克，花旗参30克，白鳝半条，瘦肉150克，大蒜5粒，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 白鳝氽水，去黏液，洗净，切块。
2. 其他材料洗净，沥干水分；大蒜去衣。
3. 把处理好的材料放入炖盅内，加入过面沸水，炖2小时，下盐调味即可。

功效

益气养阴
调养肝肾

田七炖鱼肚

材料

田七5克，鱼肚100克，姜1片，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 将鱼肚用清水隔夜浸软发大，切块。
2. 田七洗净，打碎。
3. 将田七、鱼肚及姜片放入炖盅，加沸水，上盖，以文火炖2小时，加盐调味即可。

功效

滋补肝肾
活血通络

Tips

脾胃虚弱者不宜多饮。

红枣生姜鱼头汤

材料

大鱼头1个，红枣（去核）20粒，姜1块，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 大鱼头去腮，斩块，用水洗净。
2. 红枣和姜用水洗净；姜去皮，切片。
3. 将处理好的材料放入炖盅内，加入沸水，盖上盅盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾养血
祛除头风

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

黑豆花生炖白鳝

材料

白鳝约300克，黑豆、花生各30克，无花果10克，姜2片，米酒2茶匙，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 白鳝治净后切成中段。
2. 黑豆、花生、无花果分别用温水浸泡后洗净。
3. 将处理好的材料连同沸水倒进炖盅，上盖，用武火炖半小时，改用文火炖1.5小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
健脾润肺

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

扁豆薏米炖鸡爪

材料

扁豆10克，薏米10克，云苓6克，鸡爪100克，姜1片，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 鸡爪去衣，洗净，氽水，洗净。
2. 扁豆、薏米、云苓分别洗净。
3. 将鸡爪与药材一起放进炖盅，加沸水，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
强筋养颜

Tips

茯苓具有健脾安神、利水渗湿的功效，中国各地的茯苓，以在云南所产的质量最高，故特称为“云苓”。其外形圆或长圆，皮黑褐有细皱，肉白而结实。究本寻源，其实它是一种真菌，在松树根部结块而成。

燕窝红枣鸡丝汤

材料

燕窝8克，红枣（去核）10克，鸡胸肉150克，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 燕窝浸泡，去除杂质，洗净。
2. 红枣洗净，切丝。
3. 鸡胸肉洗净，切丝。
4. 将燕窝、红枣、鸡丝放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补血养颜

Tips

燕窝有益气润肺、养阴化痰、添精益髓的功能。燕窝也有健脾功能，可用作儿童健脾食疗品。而脾胃多汗的人，容易感到疲倦，吃燕窝调制的汤品，不但可健脾健胃，还能消除疲劳。



猴头菇参芪炖鸡

材料

猴头菇300克，党参、黄芪各10克，光鸡1只，姜2片，葱1根，红枣（去核）3粒，米酒1汤匙，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 猴头菇洗净，去蒂，浸发后挤净水分，切厚片；黄芪浸软，洗净；其他材料分别洗净。
2. 光鸡切块，氽水。
3. 炖盅内加入处理好的材料，注入沸水，加盖，以文火炖3小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
化痰和胃

鹿茸阿胶炖鸡

材料

鹿茸4克，阿胶10克，淮山10克，桂圆肉4克，鸡肉250克，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 鸡肉洗净，去皮，切中块，氽水。
2. 淮山、桂圆肉洗净。
3. 将材料（除阿胶外）放进炖盅，加适量沸水，加盖，先以中火炖1.5小时后，加入阿胶再炖半小时，加盐便可。

功效

健脾益气
补肾养血

Tips

此汤可养颜生血，悦色润肤。

花旗参炖乌鸡

材料

花旗参40克，乌骨鸡（光鸡）1只，瘦肉150克，红枣（去核）5粒，姜3片，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡去皮、脂肪，洗净，氽水，洗净。
2. 瘦肉切块，氽水，洗净。
3. 花旗参切片；红枣、姜洗净。
4. 全部材料（除花旗参外）放入炖盅内，注入沸水，加盖，文火炖2小时后下花旗参炖半小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
益气养血

北芪乌鸡汤

材料

北芪30克，乌骨鸡（光鸡）半只，姜3片，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡斩块，氽水，洗净。
2. 北芪、姜片分别洗净。
3. 将材料放炖盅内，加沸水，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
健脾益气

Tips

此汤水有补气升提作用，适用于中气不足的人士。

田七党参炖乌鸡

材料

田七8克，党参15克，乌骨鸡（光鸡）1只，红枣（去核）10粒，陈皮1片，姜2片，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡洗净，汆水5分钟。
2. 党参洗净；田七洗净，打碎；红枣和姜洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 材料放入炖盅，注入沸水，加盖，以文火炖3小时，以盐调味，即可饮用。

功效

补益肝肾
活血调经



核桃炖鲤鱼

材料

核桃肉30克，鲤鱼（约300克）1条，红枣（去核）5粒，姜1片，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 核桃肉洗净，汆水10分钟，煮出涩味，沥干，用白锅略炒片刻。
2. 鲤鱼治净，去鳞，洗净；红枣洗净。
3. 将处理好的材料放入炖盅，加沸水适量，盖好，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
补肾通乳

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

鸡炖翅

材料

鱼翅（已浸发）1副，光鸡1只，金华火腿40克，瑶柱5粒，葱1根，姜3片，米酒、沸水、盐各适量

做法

1. 葱洗净，切段；鱼翅洗净，沥干，加葱段、姜片、米酒和水蒸熟，滤去水分。
2. 光鸡洗净，汆水。
3. 金华火腿、瑶柱分别洗净，以沸水略浸。
4. 光鸡、金华火腿和瑶柱同放入炖盅，注入沸水，上盖，文火炖2小时，下盐调味，铺上鱼翅即可。

功效

健脾益气
强壮筋骨

黄精枸杞炖鸡

材料

黄精40克，枸杞子30克，光鸡1只，姜1块，沸水1500毫升，米酒和盐各适量

做法

1. 光鸡洗净，切块，余水。
2. 枸杞子、黄精洗净；姜洗净，切片。
3. 炖盅内加入材料，注入沸水，加盖，以文火炖3小时，下盐调味即可。

Tips

黄精在中国一向被视为与人参地位同等。自古以来即为重要之补药，具有补中益气、润心肺、强筋骨、补脾益气的功能。

功效

健脾益气
补肾养肝

田七红枣炖鸡

材料

田七15克，红枣（去核）10粒，瘦光鸡1只，桂圆肉10粒，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 光鸡去爪、皮，余水，洗净。
2. 田七洗净后切片；红枣、桂圆肉洗净。
3. 材料放炖盅内，注入沸水，加盖，以文火炖3小时，下盐调味即成。

功效

健脾益气
活血养血

白果莲子炖鸡

材料

白果15粒，莲子40克，光鸡1只，陈皮1片，姜2片，沸水1500毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净。
2. 鸡余水，洗净。
3. 白果去衣，去心；莲子去心；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 把材料放入炖盅，加入沸水，加盖，以文火炖3小时，下盐调味即可。

功效

化痰平喘
健脾益气

当归炖鸡

材料

当归15克，鸡架2个，葱2根，姜1块，大蒜5粒，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 鸡架斩块，余水，洗净。
2. 葱洗净，切段；姜、蒜洗净，切片；当归切段，洗净。
3. 材料放入炖盅内，注入沸水，加盖，文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气
养血壮骨

Tips

此汤有调补气血之效，对于妇女经期下腹痛隐作痛的症状有缓解作用。

花旗参炖鸡

材料

花旗参片8克，乌骨鸡（光鸡）1只，田七片20克，姜2片，蜜枣2粒，枸杞子1汤匙，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 乌骨鸡洗净，斩块，余水。
2. 花旗参片、田七片、姜、蜜枣和枸杞子分别洗净。
3. 将材料（除花旗参外）放入炖盅内，注入沸水，加盖，以中火炖1.5小时再下花旗参炖半小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
活血益气

Tips

花旗参有养阴补血、温补强壮的药效。

冬菇炖鸡

材料

冬菇200克，光鸡1只，葱1根，姜2片，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 鸡切块，余水，洗净。
2. 冬菇用温水浸泡半小时；葱洗净，切段；姜洗净。
3. 将材料放入炖盅，加入沸水，加盖，以文火炖2小时，下盐调味即成。

功效

健脾和胃
益气降压

黄芪姜葱炖鸡

材料

黄芪20克，光鸡750克，姜6片，葱2根，米酒1汤匙，上汤1000毫升，盐适量

做法

1. 光鸡洗净，余水；葱洗净，切段；黄芪浸软，洗净；姜洗净。
2. 将材料放入炖盅内，注入上汤和米酒，以文火炖约2小时，下盐调味即可。

功效

健脾益气

Tips

此汤对月经不调、白带过多、血虚头晕等症状有食疗功效。

炖陈皮鸭

材料

鸭肉600克，陈皮3片，沸水、盐各适量

做法

1. 鸭肉斩块，余水，洗净。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，切丝。
3. 鸭肉、陈皮放入炖盅，注入沸水，以文火炖2.5小时，下盐调味即可。

功效

滋阴养血
理气和胃

Tips

此汤能行气开胃、增进食欲、益气养颜。常饮能使面色红润。炖陈皮鸭在广东新会是一款传统名菜，当地厨师会取地道的本地放养鸭，去毛洗净后先过热油去肥腻，再与陈皮等材料同熬，最后放进已起肉的冬瓜盅里炖熟，色香味俱全，不油不腻。

冬菜炖鸭

材料

光鸭（约1000克）1只，冬菜40克，冬菇（已浸发）12朵，上汤1000毫升，盐、米酒各适量

做法

1. 冬菜洗净，挤干水分；冬菇浸软，去蒂。
2. 光鸭洗净，斩块，余水。
3. 炖盅注入上汤，加入光鸭，铺上冬菜和冬菇，加盖，以中火炖2小时，下盐、米酒调味即可。

功效

滋阴养血
健脾开胃

Tips

冬菜是一种咸菜，有滋阴、开胃、化痰、利尿作用，能治肺热痰嗽、喉痛、失音。

药膳鸭

材料

光鸭1只，当归、何首乌、枸杞子、川芎、杜仲、参须、淮山、熟地各4克，姜5片，红枣（去核）5粒，沸水2000毫升，盐适量

做法

1. 光鸭切小块，余水，洗净备用。
2. 所有中药材和姜片洗净。
3. 炖盅注入沸水，加入鸭块、中药材及姜片，加盖，以中火炖2.5小时，下盐调味即可。

功效

滋阴养血
健脾补肾

黄芪枸杞炖乳鸽

材料

黄芪、枸杞子各30克，乳鸽1只，姜1片，沸水750毫升，盐适量

做法

1. 乳鸽去内脏，余水，洗净。
2. 黄芪、枸杞子、姜分别洗净。
3. 将材料同放入炖盅内，注入沸水，盖好，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补益肝肾
益气养血
养发明目

材料

冬菇40克，老光鸽2只，姜2片，沸水1000毫升，盐适量

做法

1. 冬菇浸软，去蒂，沥干；姜洗净。
2. 光鸽洗净，余水，洗净。
3. 把老光鸽、冬菇、姜片放入炖盅，加沸水，上盖，以文火炖2小时，下盐调味即可。

功效

补肝肾
益气血
养毛发

Tips

痛风及皮肤敏感者应少饮。



甜椒南瓜汤

材料

南瓜600克，青甜椒100克，上汤1500毫升，盐、油各适量

做法

1. 南瓜洗净，去皮，切粗丝；青甜椒洗净，去蒂去子，切粗丝。
2. 南瓜用少量盐腌2分钟，冲净，沥干。
3. 烧热油锅，下甜椒丝、盐略炒，下南瓜丝，加入上汤烧滚，至南瓜煮软，下盐调味即可。

功效

健脾益气
开胃降脂

Tips

体内热盛者少饮。

南瓜浓汤

材料

南瓜600克，洋葱半个，面粉半汤匙，牛油15克，鲜奶100毫升，上汤1500毫升，黑胡椒粉、盐各适量

做法

1. 南瓜洗净，取肉切块；洋葱洗净，切丝。
2. 南瓜和洋葱、上汤一起煮滚，煮至南瓜变软，取出洋葱丝和南瓜块，汤留用。
3. 南瓜块以搅拌机打成蓉。
4. 将牛油煎热，加少量上汤调开，加入南瓜蓉和面粉，煮一会儿后再倒入鲜奶，煮滚，加入黑胡椒粉和盐调味即可。

功效

健脾益气
降脂降压

Tips

皮肤敏感者不宜饮。

南瓜海带汤

材料

南瓜400克，干海带30克，瘦肉100克，姜3片，水1200毫升，盐适量

做法

1. 瘦肉洗净，切片。
2. 海带浸软，洗净，切条；南瓜去子，洗净，切块；姜洗净。
3. 用武火煲滚清水，加入处理好的材料，再滚后转文火煲40分钟，下盐调味即成。

功效

健脾益气
软坚降压

菠菜猪血汤

材料

菠菜300克，猪血1块，葱1根，上汤1000毫升，盐、油、香油各适量

做法

1. 材料洗净，沥干水分。
2. 菠菜余水，切段；猪血切块；葱切段。
3. 烧热锅，爆香葱段，加入上汤，用武火煮滚，加入其他材料，再滚5分钟后下盐调味，熄火，淋上香油即成。

功效

养血润燥

玉米杂锦菜汤

材料

玉米1条，胡萝卜1根，黑豆40克，腰果40克，鸡心豆（鹰嘴豆）40克，猴头菇20克，竹荪20克，水2000毫升，盐适量

做法

1. 黑豆洗净，用水浸泡3小时。
2. 猴头菇、竹荪洗净，用水浸透；其他材料洗净；玉米切小段；胡萝卜切块。
3. 将水烧滚，加入处理好的材料，滚后以文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

健脾补肾
降脂降压

Tips

痛风患者应少饮。

豆苗鸡肉丸汤

材料

豆苗150克，鸡肉200克，上汤1000毫升，米酒、盐各适量

腌料：上汤1汤匙，蛋清1只，米酒1茶匙，盐适量

做法

1. 鸡肉剁蓉，用上汤拌匀，加米酒，充分搅打，加入蛋清、盐，再用力搅拌，放入冰箱冷藏。
2. 锅中煮滚上汤，加入米酒、盐，再煮滚。
3. 将鸡蓉从冰箱取出，做成鸡肉丸，放入汤内，再滚后，撒上豆苗至滚即成。

功效

健脾益气
和胃润肤

菠菜土豆汤

材料

菠菜300克，土豆240克，上汤1000毫升，油、盐和糖各适量

做法

1. 土豆洗净，切小块，浸在温开水中。
2. 菠菜洗净，切段备用。
3. 烧热上汤，加入油、盐和糖，下土豆煮半小时，再加入菠菜煮至变软，翻滚即可。

功效

益气
养血
降脂

金银草菇白果汤

材料

鲜草菇150克，干草菇40克，白果20克，药芹粒80克，姜1片，姜蓉1茶匙，葱1根，米酒少许，上汤250毫升，水500毫升，油适量

调味料：黑胡椒粉、香油各少许

做法

1. 干草菇浸泡约1小时，与鲜草菇一同洗净，用姜、葱及米酒余水，过凉水。
2. 白果去壳、衣及心，洗净。
3. 起油锅，爆香姜蓉，加入草菇和白果，注入上汤和水煲至熟透，下调味料，撒上药芹粒即成。

功效

健脾益气
活血降压
利肺平喘

Tips

皮肤敏感者少饮。



罗汉果柿饼瘦肉汤

材料

罗汉果半个，柿饼2个，瘦肉150克，水1000毫升，盐适量

做法

1. 将材料洗净；瘦肉余水。
2. 用武火煲滚清水，加入其他材料，再滚后转文火煲1小时，下盐调味即可。

功效

润肺止咳
健脾益气

云耳丝瓜肉片汤

材料

云耳10克，丝瓜600克，瘦肉300克，姜丝1汤匙，水1000毫升，盐适量

腌料：生抽1茶匙，糖¼茶匙，淀粉1茶匙，黑胡椒粉少许

做法

1. 瘦肉洗净后切片，加入腌料拌匀，腌约20分钟。
2. 云耳浸透，撕开细朵，余水。
3. 丝瓜刮去皮，洗净，切厚片。
4. 烧滚水，加入云耳及姜丝，煮10分钟，把瘦肉和丝瓜加入滚熟，下盐调味即可。

功效

健脾益气
通络养颜

Tips

云耳是木耳的一种，口感更柔软。

韭菜肉片汤

材料

韭菜240克，猪肉130克，豆腐2块，盐、油各适量，水1000毫升

腌料：淀粉半汤匙，水1汤匙

做法

1. 猪肉洗净，切片，以腌料拌匀，泡温油。
2. 韭菜洗净，切段；豆腐切成长条片备用。
3. 将炒锅放在武火上，加入清水，烧滚后，加入豆腐片和肉片，待滚后放入韭菜，煮滚，下盐调味即可。

功效

益气助阳
清热生津

Tips

痛风患者应少食。

姜片青蒜肉片汤

材料

青蒜150克，瘦肉200克，姜6片，水1000毫升，盐适量

做法

1. 将青蒜、瘦肉、姜片洗净，沥干水分。
2. 青蒜切段；瘦肉切片，汆水，过凉水。
3. 用武火煲滚清水，加入上面步骤的所有材料，再滚后煲20分钟，下盐调味即成。

功效

健胃消食

芥菜肉片汤

材料

芥菜300克，瘦肉150克，姜丝1汤匙，水1000毫升，香油、盐各适量

腌料：生抽1汤匙，糖半茶匙，淀粉2茶匙，油¼茶匙

做法

1. 瘦肉洗净，切薄片，用腌料拌匀。
2. 芥菜洗净，切块。
3. 锅中将水煮滚，放入芥菜，待芥菜煮软后加肉片，撒姜丝，淋上香油，下盐调味即可。

功效

健脾益气
利气和胃

芥菜红薯姜汤

材料

大芥菜600克，红薯300克，姜4片，盐适量

做法

1. 大芥菜洗净，切段。
2. 红薯去皮，切块，洗净。
3. 用武火煲滚清水，加入其他材料（盐除外），再滚后转文火煲半小时，下盐调味即可。

功效

消食通便
和中益气



圆白菜火腿鸡丝汤

材料

鸡肉2000克、圆白菜1250克、火腿片250克、茭菱2棵、葱头、胡萝卜、芹菜各40克、盐20克、水2500毫升

做法

1. 圆白菜、芹菜、胡萝卜、葱头分别洗净，切块。
2. 鸡肉汆水，切块，洗净；火腿洗净，切粗丝。
3. 烧滚一锅水，下鸡肉、芹菜、胡萝卜、葱头煮熟，加入圆白菜、火腿片一起煮透，下盐调味即可。

功效

健脾益气
降脂降压

辣味榨菜肉丝汤

材料

榨菜50克、瘦肉300克、木耳（已浸发）5克、米酒、盐、辣椒油、黑胡椒粉各适量，水1000毫升

腌料：生抽1茶匙，淀粉半汤匙

做法

1. 榨菜洗净，切细丝；木耳洗净，切丝。
2. 瘦肉洗净，切丝，以腌料拌匀。
3. 锅内加水，放入木耳，武火煮滚，放入肉丝、米酒、盐、黑胡椒粉，烧滚后放入榨菜丝，再滚淋入辣椒油即可。

功效

健脾开胃
益气养血

辣味五香牛肉汤

材料

嫩牛肉600克、砂仁、豆蔻、花椒粒各2克、八角3个、桂皮5克、姜1块、干红辣椒2只、葱2根、青蒜2根、盐、油各适量，水1000毫升

做法

1. 牛肉切薄片，汆水，洗净，沥干。
2. 葱、青蒜洗净，切粒；姜洗净，切片。
3. 烧热油锅，爆香砂仁、豆蔻、花椒粒、八角、桂皮、姜片、干红辣椒、葱粒，放入牛肉，加水，上盖，煮至牛肉变软，加盐调味，撒入青蒜粒即成。

功效

健脾益气
强筋壮骨

黄花肉丝汤

材料

黄花菜60克，肉丝300克，葱1根，水1250毫升，柴鱼粉1茶匙，盐适量，黑胡椒粉、香油各少许

腌料：生抽1茶匙，淀粉1汤匙

功效

健脾益气

做法

1. 肉丝洗净，加腌料拌匀。
2. 黄花菜去蒂，洗净；葱洗净，切粒。
3. 锅中加入适量水烧滚，加入黄花菜、肉丝，再以柴鱼粉、盐调味，放入葱粒和黑胡椒粉，淋香油即成。

黄花木耳肉片汤

材料

黄花菜25克，木耳25克，红枣（去核）10粒，瘦肉200克，水1000毫升，盐适量

腌料：生抽1茶匙，淀粉1茶匙，糖¼茶匙，油少许

功效

健脾益气
养血活血

做法

1. 瘦肉洗净，切薄片，加腌料拌匀。
2. 黄花菜与木耳用水浸透，洗净，去蒂。
3. 红枣洗净。
4. 锅内加适量水，武火煮滚，放入黄花菜、木耳和红枣，煮滚，再放入肉片，以盐调味即可。

南瓜田鸡汤

材料

南瓜600克，田鸡200克，青蒜40克，水1200毫升，油、盐各适量

功效

健脾益气
开胃生肌

做法

1. 南瓜洗净，切块；青蒜洗净，切段备用。
2. 田鸡洗净，去皮，切块。
3. 把田鸡、南瓜、青蒜放入锅内，加水适量，武火煮10分钟，下盐调味即可。

Tips

民间认为田鸡是一种能补元气治脾虚的营养食品。

竹荪鸽蛋汤

材料

竹荪40克，鸽蛋20只，盐、黑胡椒粉各适量，上汤1200毫升

功效

益气
滋阴

做法

1. 竹荪浸泡，去除杂质，洗净，切去头尾两端，切成长节，氽水。
2. 鸽蛋放锅中，倒入冷水，用文火煮熟捞出，去壳。
3. 烧滚上汤，下盐、黑胡椒粉、竹荪，再把鸽蛋放入汤中，煮滚即可食用。

红薯叶咸蛋肉片汤

材料

红薯叶300克，咸蛋1只，瘦肉200克，姜3片，盐适量

腌料：盐半茶匙，香油半茶匙，淀粉1茶匙

功效

健脾益气
养血润燥

做法

1. 红薯叶洗净，切段。
2. 瘦肉洗净，切片，用腌料腌10分钟。
3. 用武火煲滚清水，加入肉片和姜，煮5分钟。
4. 加入其他材料，煮10分钟，下盐调味即成。

番茄蘑菇鸡肉汤

材料

鸡胸肉丝80克，蘑菇100克，番茄2个，燕麦片少许，蒜蓉1茶匙，水750毫升，油、盐各适量

功效

健脾益气
和胃降脂

做法

1. 番茄切粒；蘑菇切片。鸡胸肉丝氽水。
2. 烧热油锅，炒香蒜蓉。
3. 倒入番茄粒，炒至软烂，加入鸡胸肉丝、蘑菇片翻炒，加水，再倒入燕麦片，煮熟后，下盐即可。



生蚝清汤

材料

生蚝600克，葱2条，姜4片，紫菜少许，米酒1汤匙，盐、黑胡椒粉、香油和淀粉各适量，水1500毫升

做法

1. 开壳取出生蚝肉，用盐、淀粉搓揉，洗净，余水，沥干。
2. 姜切丝，葱切小粒；紫菜以白锅烘一会儿，洗净，沥干水分。
3. 烧滚清水，以盐、黑胡椒粉调味；下生蚝再煮滚后，即下紫菜、葱粒，关火，加米酒、香油，下姜丝即成。

功效

滋阴养血
补肾助阳

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。

生菜生蚝汤

材料

生蚝1000克，生菜2棵，番茄2个，鸡蛋2只，葱粒1汤匙，水1500毫升，油、盐和淀粉各适量

做法

1. 生菜洗净；番茄洗净，切块。
2. 生蚝取肉，以淀粉搓揉后洗净，放入蛋液中拌匀。
3. 烧滚一锅水，加一点油，先放番茄，然后逐一放入裹着蛋液的生蚝，再煮滚，关火，放入生菜、葱粒，下盐调味即可。

功效

补肾助阳
健脾开胃

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

韭菜墨鱼汤

材料

鲜墨鱼300克，韭菜400克，姜丝1汤匙，上汤1000毫升，香油适量

调味料：米酒¼茶匙，生抽½茶匙，醋¼茶匙，黑胡椒粉少许

做法

1. 鲜墨鱼切粗丝，余水。
2. 韭菜洗净后切段。
3. 起油锅，爆香姜丝，加入上汤、调味料，汤烧滚后放入墨鱼丝，放入韭菜，滚片刻，淋上香油即可。

功效

益气养血
补肾助阳

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

韭菜木耳羊肉汤

材料

韭菜100克，黑木耳2朵，羊肉200克，红枣（去核）5粒，姜蓉、蒜蓉各1茶匙。水1500毫升，油、盐各适量

做法

1. 羊肉洗净，切片；韭菜洗净，切段；黑木耳泡发，洗净，切小朵；红枣洗净。
2. 烧热油锅，爆香姜、蒜蓉，加入羊肉快速翻炒至颜色变白，加适量水、红枣，武火烧滚后转文火煮15分钟，加入黑木耳，煮5分钟后加入韭菜、盐，待汤再滚即可。

功效

温肾壮阳
养血活血

Tips

皮肤敏感及火热盛者少饮。

番茄贻贝汤

材料

贻贝1000克，番茄120克，大蒜4粒，干辣椒碎1克，茼蒿碎10克，白酒3汤匙，上汤1000毫升，香油、盐及黑胡椒粉各少许

做法

1. 贻贝洗净；番茄洗净，去皮，切粒。
2. 大蒜去皮，洗净拍松，放油中煎至金黄色，转武火加入贻贝炒香。
3. 加入番茄粒、干辣椒碎和白酒，加盖煮至所有贻贝打开，以文火煮25分钟至汤浓，淋香油、下盐，撒茼蒿碎即可。

功效

补肾助阳
健脾开胃

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

冬菇鲑鱼汤

材料

浸发冬菇60克，浸发鲑鱼200克，虾仁、猪肉馅各20克，冬笋片30克，葱粒1茶匙。上汤1200毫升，油适量

调味料：生抽半茶匙，糖¼茶匙，米酒¼茶匙，黑胡椒粉、香油各适量

做法

1. 鲑鱼洗净，横切成圈状，余水后过凉水，沥干。
2. 冬菇洗净，切粒。
3. 烧热油锅，爆香葱粒、冬菇粒、虾仁、猪肉馅及冬笋片，加入上汤，煮滚后，加入调味料即可。

功效

健脾开胃
益气养血
补肾助阳

Tips

皮肤敏感及痛风患者少饮。

黄芪淮山鲜虾汤

材料

黄芪、淮山各30克，当归、枸杞子各15克，桔梗6克，鲜虾120克，姜3片，香油、盐各适量

做法

1. 黄芪、淮山、当归、枸杞子、桔梗分别洗净，稍浸泡，入滚水煲，以武火煲滚，改为文火煲约40分钟，取其汤汁。
2. 鲜虾洗净，剪去虾头，去壳。
3. 姜片洗净。
4. 起油锅，放入汤汁，加入鲜虾仁、姜片同滚至熟，调入香油、盐便可食用。

功效

助阳开胃
益气养血

Tips

皮肤敏感者少饮。

虾仁三鲜汤

材料

虾仁80克，猪肉片40克，鱼片40克，上汤1200毫升

腌料：鸡蛋1只，淀粉1汤匙

调味料：米酒10克，盐、黑胡椒粉少许

做法

1. 鸡蛋打匀。
2. 虾仁、猪肉片、鱼片分别洗净，用腌料拌匀。
3. 锅内放入上汤，煮滚，放入虾仁、猪肉片、鱼片，烧滚后加入米酒，撒上黑胡椒粉，下盐即成。

功效

健脾益气
助阳养阴

Tips

皮肤敏感者不宜多饮。



海鲜汤

材料

虾6只，贻贝4只，蚝2只，茭苳碎2汤匙，水1000毫升，盐、淀粉各适量

调味料：姜2片，香叶2片，干葱头2粒，鱼露1汤匙

做法

1. 虾剥壳，去肠留尾，洗净，剖开但不切断。
2. 贻贝洗净；蚝用淀粉擦洗，用水冲洗多次，沥干。
3. 烧滚水，加入调味料煮出香味，加入虾、贻贝、蚝煮约10分钟，下盐调味，撒上茭苳碎便成。

功效

补肾助阳
生精添髓

Tips

皮肤敏感者不宜饮。

珍珠鸡肉丸汤

材料

鸡肉100克，蛋清2只，鲜奶25毫升，芥蓝片10克，冬菇（已浸发）10朵，上汤、盐、米酒、香油各适量

做法

1. 鸡肉用鲜奶拌匀，加入蛋清调匀，下盐、水，用力搅拌，做成鸡肉丸，放在滚水内煮熟后，捞出。
2. 冬菇洗净，去蒂。
3. 煮滚上汤，放入鸡肉丸，并以文火煮滚，再加入芥蓝片、冬菇煮滚，下盐、米酒、香油即成。

功效

健脾益气
开胃养阴

Tips

皮肤敏感者少饮。

香辣蛭子汤

材料

蛭子300克，红辣椒半个，青辣椒半个，姜丝1茶匙，水1000毫升，绍酒1茶匙，盐、油各适量

功效

调养肝肾

做法

1. 红辣椒和青辣椒去蒂、子，切丝。
2. 烧热油锅，爆香辣椒丝，加入清水，用武火煮滚，加入其他材料，煮至蛭子打开壳，加入绍酒和盐，转文火再煮3分钟。

酸菜鱿鱼汤

材料

酸菜4片，鱿鱼1条，上汤1200毫升，盐、香油各适量

功效

益气养血

做法

1. 鱿鱼洗净，撕去薄膜，切成小块，余水，过凉水。
2. 酸菜以清水略浸，切丝。
3. 把鱿鱼块、酸菜丝加入上汤中，煮滚后用文火滚15分钟，下盐调味，熄火后淋上香油。

龙眼肉鸡片汤

材料

鸡肉200克，龙眼肉10粒，葱头30克，姜2片，上汤250毫升，水500毫升，油、盐各适量

功效

健脾益气
开胃养血

做法

1. 鸡肉洗净，余水，洗净，切片。
2. 龙眼肉、葱头、姜洗净。
3. 烧热油锅，爆香葱头、姜片，加入上汤，武火煮滚，放入鸡肉片，下龙眼肉、盐，再用文火煮滚即可。

黄花鱼片汤

材料

黄花菜120克，草鱼脊80克，姜2片，水1000毫升，油、盐各适量

功效

健脾益气
健脑益智

做法

1. 黄花菜切根部，洗净；姜切丝。
2. 草鱼脊去皮，去大骨，切薄片，以油腌一会儿。
3. 烧滚水，下姜丝、黄花菜滚20分钟，再下草鱼脊，煮滚，下盐调味即可。

Tips

皮肤敏感者少饮。

酸菜猪血汤

材料

酸菜2片，猪血1块，上汤1000毫升，盐适量

功效

养血和胃

做法

1. 酸菜以清水略浸，洗净后切丝。
2. 猪血洗净，切块，余水。
3. 用武火煲滚上汤，加入酸菜滚5分钟，再加入猪血，滚5分钟，下盐调味即可。

生姜酸菜墨鱼丸汤

材料

墨鱼丸200克，生姜40克，酸菜40克，上汤1000毫升，盐适量

功效

益气养血
消食和胃

做法

1. 墨鱼丸、生姜、酸菜洗净，沥干水分。
2. 生姜切薄片；酸菜以清水略浸，切丝；在墨鱼丸表面划4刀（“井”字形）。
3. 用武火煲滚上汤，加入墨鱼丸、姜片、酸菜丝，再滚后煮15分钟，下盐调味即可。

南瓜百合羹

材料

南瓜250克，鲜百合100克，水600毫升，盐适量

调味料：盐1/4茶匙，香油适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙（分2次用）

做法

1. 南瓜洗净，去皮，切薄片，蒸熟，放搅拌机中搅打成蓉。
2. 鲜百合洗净，分瓣，蒸熟，放搅拌机中搅打成蓉。
3. 烧滚一锅水300毫升，加入南瓜蓉煮20分钟，勾芡，下盐、香油调味。
4. 烧滚另一锅水300毫升，加入百合蓉煮20分钟，勾芡，下盐、香油调味。
5. 两种羹分别倒进汤碗成太极形状即可。

功效

健脾益气
养阴宁神



玉米鱼肚羹

材料

罐装玉米蓉400毫升，鱼肚（已浸发）60克，蛋清1只，葱1根，姜2片，上汤1200毫升，黑胡椒粉、盐各少许

做法

1. 鱼肚用姜、葱汆水，切粒。
2. 蛋清打匀。
3. 将玉米汤加1200毫升上汤煲滚，加入鱼肚煮滚，下盐和胡椒粉拌匀，倒入蛋清拌成蛋花即可。

功效

滋阴补肾
益气和中

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

韭黄鱼腐羹

材料

韭黄100克，炸鱼腐200克，草菇150克，鸡蛋2只，姜3片，水1250毫升，盐适量

调味料：姜汁酒1茶匙，米酒半茶匙，盐适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 草菇洗净，切去底部，切半。
2. 起油锅，下草菇，淋入姜汁酒，加水、盐及姜片，余水。
3. 鱼腐切条；韭黄切段；鸡蛋打匀。
4. 起油锅，下米酒和清水，加入鱼腐、草菇和盐，烧至微滚，勾芡，下韭黄，熄火，再倒入蛋液拌成蛋花便可。

功效

健脾醒胃
补肾养阴

Tips

皮肤敏感者应少饮。

西湖牛肉羹

材料

牛肉150克，鸡蛋1只，胡萝卜粒1汤匙，生菜碎20克，米酒1茶匙，上汤1000毫升，淀粉2汤匙，水4汤匙，盐、糖、生抽、老抽各1茶匙，油适量

腌料：盐、糖各半茶匙，淀粉2茶匙，水3汤匙，熟油1茶匙，黑胡椒粉少许

做法

1. 牛肉加腌料拌匀，炒至半熟，备用；鸡蛋打匀。
2. 烧热锅，下油，淋米酒，加入胡萝卜粒和上汤煮滚，勾芡，加入牛肉，煮滚，倒入鸡蛋拌成蛋花，下生菜碎及其他材料即成。

功效

健脾益气
强筋养颜

海参百宝羹

材料

小海参（已浸发）300克，猪肉馅150克，冬菇（已浸发）6朵，虾米40克，上汤2000毫升，芹菜40克，葱4根，茼蒿4棵

腌料：盐1茶匙，糖半茶匙，淀粉1茶匙，蛋清1只，水1汤匙

调味料：鱼露2茶匙，黑胡椒粉、香油各少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 海参余水，过凉水。
2. 虾米洗净，浸软，连水备用；冬菇去蒂，切角；葱、茼蒿、芹菜洗净，切碎。
3. 猪肉馅加腌料搅匀至起黏性，置冰箱中冷藏1小时，做成肉丸。
4. 上汤、虾米、海参和冬菇以武火煮5分钟后，加入肉丸，煮至浮起，下调味料和芡汁料煮至稠，再倒入其余材料，煮滚即可。

功效

滋阴养血
健脾补肾

虾仁番茄豆腐羹

材料

虾仁160克，豆腐100克，番茄100克，冬菇40克，火腿50克，姜蓉1汤匙，葱粒1汤匙，水1000毫升，油适量

调味料：盐适量，黑胡椒粉少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 冬菇浸发去蒂，切粒；虾肉洗净，用适量盐和黑胡椒粉稍腌。
2. 豆腐和番茄切粒；火腿切片。
3. 起锅爆香姜蓉和葱粒，下虾肉、冬菇粒略炒，注入适量水，待水滚后即下豆腐、番茄、火腿，调味后，勾芡即成。

功效

补肾助阳
健胃消食

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

雪菜珍珠羹

材料

胡萝卜粒120克，豌豆80克，雪菜梗30克，蛋清2只，茭蓉碎1汤匙，上汤1000毫升，淀粉水3汤匙
调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，米酒 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油、黑胡椒粉各适量
芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 胡萝卜粒、豌豆洗净，沥干。
2. 雪菜梗以清水浸15分钟，切粒。
3. 蛋清打匀。
4. 烧滚一锅水，加入胡萝卜粒、豌豆、雪菜梗煮20分钟，勾芡，倒入蛋清拌成蛋花，下调味料，撒上茭蓉碎即可。

功效

补肾助阳
养血益气

芙蓉紫菜虾仁羹

材料

虾仁200克，紫菜30克，鸡蛋4只，姜1片，葱粒1汤匙，上汤1000毫升，油适量
腌料：淀粉1茶匙，水半汤匙，黑胡椒粉少许
调味料：米酒半茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，黑胡椒粉少许
芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 虾仁洗净，用腌料拌匀，余水；姜、葱洗净。
2. 紫菜以白锅烘干，洗净，沥干，切丝；鸡蛋打匀。
3. 热油锅爆香姜片，倒入米酒、上汤煮至滚。
4. 取出姜片，将虾仁放入汤内，下盐、黑胡椒粉，勾芡，倒入蛋液拌成蛋花，加上紫菜丝、葱蓉。

功效

补肾健脑

Tips

皮肤敏感者应少饮。

太极素菜羹

材料

豆腐100克，木耳200克，上汤1000毫升，盐适量
芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙（分2次用）

做法

1. 木耳洗净，余水，放搅拌机中打成木耳汁；豆腐洗净，压成蓉。
2. 锅内加500毫升上汤煮滚，调味，勾芡，加入豆腐蓉，拌匀，下盐调味，倒入汤碗中备用。
3. 另起锅，加入剩余上汤煮滚，调味，勾芡，加入木耳汁，拌匀，下盐调味，倒入汤碗。
4. 碗中放模具，两边分别倒入豆腐羹和木耳羹，分别点入两个小圆圈成太极图案。

功效

健脾益气
活血祛瘀

Tips

痛风患者应少饮。

陈醋鱿鱼羹

材料

鱿鱼（约50克）1条，药芹20克，鲍鱼菇20克，胡萝卜20克，冬菇（已浸发）4朵，上汤500毫升，水200毫升
调味料：盐半茶匙，陈醋1茶匙，黑胡椒粉、香油各少许
芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 鱿鱼洗净，切丝，余水。
2. 药芹、鲍鱼菇、胡萝卜、冬菇分别洗净，切丝，余水。
3. 煮滚上汤和水，加调味料煮滚，加入鱿鱼、药芹、鲍鱼菇、胡萝卜和冬菇再煮至滚，勾芡即可。

功效

滋阴养血
益气降压

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

海皇羹

材料

虾仁150克，瑶柱2粒，蟹钳肉1杯，笋半根，鱼肉120克，墨鱼半条，豌豆2汤匙，冬菇3朵，上汤1750毫升，盐、黑胡椒粉各适量

虾仁腌料：酒半茶匙，淀粉1茶匙

鱼肉腌料：蛋清1只，淀粉半汤匙，水1汤匙，盐半茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 瑶柱用清水浸20分钟，蒸熟，撕成丝；冬菇浸发，去蒂，切粒。
2. 虾仁切两段，拌入虾仁腌料；鱼肉切粒，拌入鱼肉腌料略腌；墨鱼切粒，和蟹钳肉同汆水；笋煮熟，切粒；豌豆烫熟，过凉水。
3. 煮滚上汤，加入笋粒、冬菇粒和瑶柱丝煮滚，再放入其他材料和调味料煮滚，勾芡，撒下豌豆即可。

功效

健脾补肾
滋阴养血

竹荪海皇羹

材料

竹荪8条，带子8粒，虾仁120克，石斑鱼肉120克，瑶柱5粒，蛋清1个，上汤2000毫升，盐适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

做法

1. 材料洗净。
2. 竹荪浸软，切丝；瑶柱浸软。
3. 带子、虾仁、石斑鱼肉切丝。
4. 用武火煲滚上汤，加入竹荪、带子、虾仁、石斑鱼肉和瑶柱，再滚后勾芡。
5. 加入蛋清，拌匀后熄火，下盐调味即可。

功效

益气养阴
补肾助阳

鸡蓉鱼肚羹

材料

鱼肚（已浸发）60克，鸡肉80克，豆苗20克，上汤2000毫升

腌料：盐半茶匙，米酒1茶匙，蛋清1只

调味料：盐半茶匙，米酒1茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

做法

1. 鱼肚切粒，汆水，沥干。
2. 鸡肉加腌料拌匀。
3. 锅内加上汤煮滚，加入鸡肉煮滚，下调味料，放入鱼肚，勾芡，撒上海苗煮滚即可。

功效

滋阴补肾
益气通便

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

蛋白豌豆牛肉羹

材料

蛋清4只，豌豆20克，虾米1汤匙，牛肉200克，葱蓉、姜蓉、茼蒿碎各半汤匙，水1000毫升

腌料：上汤2汤匙，米酒半茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效
健脾益气
补肾和中

做法

1. 虾米洗净，剁成蓉。牛肉以腌料拌匀。
2. 烧滚一锅水，加入牛肉煮滚，下豌豆、虾米、葱蓉及姜蓉，勾芡，倒入蛋清拌成蛋花，加茼蒿碎，下盐调味即可。

瑶柱子姜牛柳羹

材料

瑶柱20克，子姜丝50克，牛柳150克，冬菇（已浸发）4朵，盐适量

腌料：淀粉1茶匙，生油半茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效
健脾益气
强筋养血

做法

1. 瑶柱浸软，撕开；冬菇浸软切丝。
2. 嫩牛柳洗净，切丝，用腌料拌匀。
3. 锅内加水，下瑶柱、冬菇丝，用武火烧滚，改用文火煮半小时。
4. 加入姜丝，待滚起，放入牛柳丝，搅散，勾芡，下盐调味即可。

火腿蘑菇鸡蓉羹

材料

鲜蘑菇200克，鸡胸肉100克，火腿10克，上汤1000毫升

调味料：蛋清4只，姜汁1茶匙，

葱汁1茶匙，米酒半茶匙，盐半茶匙，淀粉2茶匙，油1茶匙

功效
健脾降脂

做法

1. 蘑菇去蒂，余水，过凉水，沥干，切蓉。
2. 鸡胸肉剁成蓉；火腿切蓉。
3. 蘑菇、鸡蓉加调味料拌成蘑菇鸡蓉撒上火腿蓉即成。

Tips

皮肤敏感及痛风患者应少饮。

胡萝卜鸭丝羹

材料

鸭丝400克，胡萝卜丝半根，冬笋半根，姜2片，大蒜1粒，葱1条，

上汤800毫升，油适量

调味料：盐、生抽、米酒、油、黑胡椒粉各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效
益气养阴
和胃明目

做法

1. 冬笋煮熟，切丝；姜、葱、蒜切蓉。
2. 烧热油锅，下姜蓉、蒜蓉爆香，下胡萝卜丝略炒，加入上汤，放入鸭丝，下调味料，勾芡，撒葱蓉即可。

核桃豆腐羹

材料

核桃150克，豆腐75克，上汤800毫升，盐适量

芡汁料：淀粉2汤匙，水2汤匙

功效
补肾降火

做法

1. 核桃洗净，以白锅炒香，加100毫升水放搅拌机中打成蓉。豆腐切粒。
2. 煮滚上汤，加入豆腐粒和核桃蓉，下盐调味，勾芡即成。

瑶柱蛋白肉丝羹

材料

瑶柱6粒，猪肉120克，蛋清4只，水1500毫升

调味料：盐、香油各适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效
益气健脾

做法

1. 猪肉切丝；蛋清打匀。瑶柱洗净，蒸软撕碎。
2. 烧滚一锅水，加入已处理好的材料煮滚，倒入蛋清拌成蛋花，勾芡，下调味料即可。

南瓜玉米羹

材料

南瓜250克，玉米粒120克，
上汤750毫升，盐适量，水
300毫升

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

补中益气
健脾和胃

做法

1. 南瓜去皮，洗净，切成小块，蒸软，放搅拌机中加水300毫升打成南瓜蓉。
2. 煮滚上汤，加入南瓜蓉、玉米粒煮滚，勾芡，下盐调味即成。

葱香土豆羹

材料

土豆2个，葱粒3汤匙，上汤
1000毫升

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香油、黑胡
椒粉各适量

芡汁料：淀粉1汤匙，水2汤匙

功效

健脾益气
和胃解毒

做法

1. 土豆去皮，切大块，煮软后压成蓉。
2. 烧滚上汤，加入土豆蓉煮20分钟，勾芡，下调味料调味，撒上葱粒即可。

翡翠羹

材料

菠菜100克，蛋清4只，姜2片，鸡
胸肉50克，上汤1000毫升

腌料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，米酒半茶匙，
糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，油少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

益血和营
健脾利肠

做法

1. 菠菜叶摘洗干净，剥成菜蓉。
2. 鸡胸肉洗净，剁成蓉，用腌料拌匀。
3. 烧热油锅，下菠菜蓉炒匀，下盐，加上汤，下鸡蓉，煮滚勾芡，倒入蛋清即可。

桂圆竹荪银耳羹

材料

桂圆肉20克，竹荪20克，银耳
20克，上汤1000毫升，盐适量

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

养血润燥
益气降脂

做法

1. 银耳加清水浸泡，洗净，摘小朵。
2. 竹荪以清水浸泡，除去杂质，洗净，沥干，切粒；桂圆肉洗净。
3. 烧滚一锅水，加入桂圆肉、竹荪及银耳煮20分钟，勾芡，下盐调味即可。

翡翠瑶柱羹

材料

菠菜300克，瑶柱2粒，上汤
1250毫升

调味料：蛋清1只，盐1茶匙，
香油少许

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

消积
通便
补肾

做法

1. 瑶柱洗净，蒸软，撕碎。
2. 菠菜洗净，余水，过凉水，切碎，加水以搅拌机搅碎，滤出汤汁。
3. 上汤烧滚，加入菠菜汁和调味料，勾芡，再放入瑶柱丝煮滚，调味即成。

西兰花瑶柱羹

材料

西兰花200克，瑶柱100克，上
汤1250毫升，盐适量

调味料：盐1茶匙，米酒1茶匙

芡汁料：淀粉3汤匙，水2汤匙

功效

健脾益气

做法

1. 瑶柱洗净，蒸软，撕碎。
2. 西兰花洗净，余水，过凉水，切碎，加水以搅拌机搅碎。
3. 锅内加入上汤，烧滚后加入西兰花汁，再放入瑶柱丝，勾芡，下调味料即成。